**RECOVERY KERNEL**

*Заттарға байланысты нұсқаулықтар сериясы.*

# Кокаиннан қалпына келу жолдары:

* **Медициналық көмек алу.**
* **Реабилитация бағдарламасына қатысу.**
* **Токсикологиялық тестілеу.**
* **Psixologiyalyq қолдау алу.**
* **Жаңа тәсілдерді үйрену.**

**Recovery Kernel шеңберінде.**

Кокаин
Крэк-кокаин
Фрибейс
Кок
Шніг
Рок
Бензоилэконон

**⚠ ЗИЯНДЫ ӘРЕКЕТТЕРДІ АЗУТТУҒА БАҒДАЛҒАН РЕСУРС – МЕДИЦИНАЛЫҚ КЕҢЕСТІҢ ЕМЕС. | Кризис болса: 112 нөмеріне қоңырау шалыңыз немесе findahelpline.com нөмеріне хабарлама жіберіңіз.**

**КОКАИН жүрекшеу және инсультке әкелуі мүмкін – бұл барлық жасқа шағын адамдарға қатысты.**

Кокаин қолдану кезінде немесе одан кейін жүрек ауру пайда болса, бұл жүрек-қан тамырларының өте қиын жағдайы болып табылады. Дәуірден тыс хабарласып, 112 нөмеріне қоңырау шағыңыз.

# Бұл бағдарламаға кірмес бұрын ескерту.

Кокаин – бұл препарат, оның арқасында жинақ біршама жазылды. "Жауынгер" генотипі – Val/Val COMT гені бар ми, ол деңгейде тұрақты емес, белсенділік үшін күшті ынталандыру қажет, және кокаин арқылы дәл осындай дофамин сигналын алады, бірақ оның жылдам әсер етуіне байланысты ферменттер бұл сезімді үнемі тоқтатып отырады. Кокаин – "Жауынгер" генотипіндегі адамдардың таңдаған препарат, басқа көптеген препараттарға қарағанда.

Бұл метафора емес. Дәптерде бұл туралы тікелей айтылған: "Созылмалы" тұлға иелері стимуляторларға – кокаинге, метамфетаминге, жоғары дозадағы кофеиндік препараттарға – және мінез-құлық стимуляциясына бейім: ойын-сауыққа, тәуекелге, экстремалды спорт түрлеріне, жыныстық жаңашылдыққа. Бұл зат организмде дофаминнің мөлшерін тіпті ең жылдам COMT ферменті де толықтай тазартуға үлгермейтін мерзімнен бұрын көбейтеді, бұл "өмір қуанышы" сезіміне алып келеді, оны организмдің нормалды күйінде байқаламайсыз.

Бұл түсінуге негіз болмайды. Бұл барлық келесі шаралардың диагноздық негізі болып табылады. Кокаин мидағы кемшілікке себеп болған жоқ, ол бұрыннан бар еді. Жылу беру – бұл затсыз интенсивтілікті қалпына келтіру, сонымен қатар адамның нақты нейробиологиялық қажеттіліктеріне сәйкес өмір сүру, және бұл 32 жаста жүрек тоқтауға алып келмейтін тәсілдер арқылы жүзеге асырылады.

Кокаин, құрылымдық жағынан метаамфетаминнен ерекшеленеді және бұл қалпына келтіру тәсілін өзгертеді. Метаамфетамин дофаминнің бөлінуін транспортерлердің кері жұмыс істейтіні арқылы ынталандырады, ал кокаин бір уақытта дофамин, серотонин және норадреналинді қайта сіңіруді тоқтатады – бұл кокаиндің ерекше сипаттарын туындатқан "үштік қайта сіңірудің тоқтатылуы". Бұл үш механизм дофаминмен қатар серотонин жүйесінің де бұзылуын, ал норадреналиннің күрт өсуі кокаиндің жүрек-қантамыр жүйесіне төнген қаупін арттырады. Қалпына келтіру процесі осы үш фактордың барлығын ескереді.

Сонымен қатар, кокаин қолданушылар үшін өте маңызды проблема бар: бүгінгі күні нарықтағы кокаиндің көп бөлігі левамизол деп аталатын препаратпен араласқан. Левамизол – жануарларды емдеуге арналған дәрі, ол ақ түсті қан клеткаларын жояды және өлімге әкелуі мүмкін. Бұл тек теориялық қаупі емес. Бұл факті расталған, кең таралған және көптеген адамдарға белгісіз. Осы себепті, бұл мәселе осы нұсқаулығында жеке бөлімде қарастырылады.

# Бөлім 0 — Бастапқы қауіпсіздік: Бұл бөлімін алдымен оқыңыз.

**⚠ КОКАИН жүрекше тамырының іріңдеуіне (жүрек пристубі) және инсультқа әкелуі мүмкін, бұл жас, сау адамдарға да тиесілі, оларда алдын ала жүрек аурулары жоқ. Егер сізде кокаин қолданған кезде немесе кейін кеуде қысылуы, жақ қаттығы, сол қолдағы ауырсыну, тыныс алу қиындығы немесе күткісіз, қатты бас ағуы болса – дереу 112-ге қоңырау шалыңыз. КҮТПЕҢІЗ.**

## Жүрекке байланысты шұғыл жағдай.

### "СЕНТУРИОН" – Кокаинға тән, басқа стимуляторларда кездеспейтін қауіпті механизм.

Кокаин жүрек-қан тамырларына қатысты оқиғаларды үш бір мезгілде жүретін механизмдер арқылы тудырады, бұл механизмдер біріге отырып, басқа кеңінен қолданылатын заттардан ешқайсысына ұқсамайтын жүрек қаупінің сипаттамасын құрайды:

| Механизм. | Жүрекке әсері. | Нелімізді жас адамдардың өміріне қатысты сұрақтарға жауап беру үшін, маған қосымша ақпарат керек. Мысалы, сіз қандай жайт туралы сұрайсыз? Егер сізде нақты бір мәселе болса, оны толығырақ айтыңыз. |
|---|---|---|
| Коронарлық вазоспазм. | Кокаин коронарлық артерияның қабырғаларында күшті және күтілмеген жиырылуды тудырады— жүрек бұлшынына қан тасымалдайтын артериялар. Бұл артерия толығымен жабылып, жүрек бұлшынына қан ұйымының тоқтауы мүмкін. | 25 жастағы, толық таза коронарлық артериялары бар адамда да кокаиннен жүрекшеу сезінуі мүмкін, себебі артерияны тымқыртып, қан ағымын тоқтатуына әкелетін спазм пайда болады – бұл плақтардың әсері емес. Жүрек ауруларының стандартты қауіп факторлары мұнда маңызды емес. Таза артериялар да спазмге ұшырай алады. |
| Норадреналин деңгейінің жоғарылауы. | Кокаиннің норадреналин транспортын тежеуі симпатикалық жүйке жүйесінің күшті | Жүрек күбініп, максималды күшке шығарылуын талап етеді, ал қан тамырларының спазмнен кейін қанмен толық |

| | | |
|---|---|---|
| | белсенделуіне алып келеді: жүрек соғуының жоғарылауы, қан қысымының көтерілуі, жүрек жұмысының артуы. | қамтамасыз етілмеуі мүмкін. Бұл комбинация – максималды жүктеме және азайтылған қанмен қамтамасыз ету – миокард инфарктісінің механизмі болып табылады. |
| Тромбоциттердің бірігуі. | Кокаин қан тамырларының ірілуін және қан ұйықтауын арттырады. Бұл, қан тамырларының таршылығымен және жүрек-қандай жүктемесінің жоғаруымен бірге, спазм орындағы тромб түзілуінің ықтималдығын арттырады. | Үш механизм – тамырдың спазмы, жүрек жұмысының күрт өсуі және қан ұйықтаудың жоғарылауы – кокаиннің жүректің қаупін жаспен бірге арттырмайды. 28 жастағы адам да, кейбір жағдайларда, бір рет қолданғаннан кейін өлімге соқтыратын инфаркт (MI) ала алады. |

**⚠ КОКАИН + АЛКОНОЛЬ = КОКАЭТИЛЕН. БҰЛ ҚОСЫМША ЖАҢҒЫРТЫҢЫҢ ӘРЕКЕТІН БЕЙМАЛЫҢҒАН НӘТИЖЕЛЕРДІҢ БІРІ, ОНЫҢ ӘРЕКЕТІ ТӘКПАР ЕҢ ҮШІН АЛКОНОЛЬДЕН ДА ҚАТУҒЫ. БҰЛ КОМБИНАТОРИЯ ӨЛІМ-ТӨЛІМДЕРГЕ ЖҮРЕК-ҚАН САЛЫҢЫН ӘРІ КӨП ТҮСІНІКТІ. ЕШҚАШАН БҰЛ ҚОСЫМШАНЫ ПАРАМАҒАН.**

Кокаин мен алкоголь бірге қолданылған кезде, бауыр кокаэтиленді – кокаинді қосымша затты өндіреді. Кокаэтиленнің жартылай ыдыралу мерзімі кокаиннен ұзынрақ, жүрекке зиянды әсері күштірек және жеке-жеке қолданылған кездерге қарағанда қауіптілігі жоғары. Кокаинді қолдану кезінде алкогольді "әсерін жұмсарту" мақсатында пайдалану, екі заттың біреуінен де қауіптірек қосылыс тудырады. Бұл тек теориялық фармакология емес – бұл кокаинге байланысты өлім-қаза жағдайларының айтарлықтай бөлігіне себеп болатын механизм.

## Жағымсыз әсерлерді тану және оларға реакция беру.

- Көкірек қуысындағы ауырсыну, тырысу немесе қысылу – жүрекке байланысты өте қиын жағдай. 112-ге қоңырау шалыңыз. Бұл көңіл күйінің бұзылуы екен деп ойлауға болмайды.
- Жырталу немесе сол қолдағы ауырсыну – жүрекке байланысты өте қиын жағдай. Дәуірден дереу 112 нөмеріне қоңырау шалыңыз.
- Жұлдымырау – геморрагиялық инсульт болуы мүмкін. Дәл қазіленде 112-ге қоңырау шалыңыз.
- Шарағат, сөйлеудің толықсыз болуы, жүздің түсуі, қолдың әлсіреуі – инсульт. Дә immediaterек күніне 112 нөмеріне қоңырау шалыңыз.
- Шалағай – кокаиннен кейінгі шалағай - бұл медициналық өтініш. 112 нөмеріне қоңырау шалыңыз. Қаза болған адамды құтқару позициясына орналастырыңыз.

- Гипертермия (дене температурасы 104°F-тан жоғары болғанда) – дереу салқыту шараларын қолданыңыз (мұзды компрестерді мойынға, қолтығалқанына және жамбасқа қойыңыз) және 112-ге хабарлаңыз.
- Шынжырлы тітіркену, параноя немесе психоз – кокаиннен кейінгі психоз. Стимулиреуші ортадан алыстатыңыз. Егер адамға қауіп төніп тұрса немесе оны қауіпсіз жерде ұстай алмаса, 112-ге қоңырау шалыңыз.

Кокаинның әсерінен болатын құрысауға оппиоидтар үшін қолданылатын налоксон сияқты дәрі жоқ. Емі – қолдаушы шаралар: жүрек, жүйке және температура режимін нормалдастыру, кокаин организмнен шығып кеткенше. Уақыт пен қолдаушы күтім – негізгі ем.

## Левамизол кризісі – бұл туралы көпкім сөйлейтін емес қоспа.

### "СЕНТУРИОН" - Қазіргі уақыттағы кокаиннің көп бөлігінде ақ қан клеткаларын жоятын ветеринария препараты бар.

Левамизол – бұл ветеринариялық медицинада қолданылатын антигельминтикалық (жәндіктерден құтылуға арналған) препарат. Ол АҚШ пен Еуропада сыналып жатқан кокаин үлгілерінің көпшілігінде он жылдан астам уақыттан бері анықталады. Кокаине неге қосылатыны толық түсінілмейді – ол кокаиннің әсерін допаминдық механизмдер арқылы күшейтуі мүмкін, немесе оның кокаин өндірісінде тек көлемін арттыру үшін қолданылуы да мүмкін.

Қауіп: левамизол агранулоцитозға әкелуі мүмкін – ақ қан клеткаларының (негізінен нейтрофилдердің) азаюы немесе жойылуы. Нейтрофилдер болмағандықтан, иммунды жүйе бактериялық инфекциямен күресуге қауқарсыз болады. Левамизолға ластап алынған кокаиннен болатын агранулоцитоз өміріне қауіп төндіруі мүмкін.

**⚠ ЛЕВАМИЗОЛДЫҢ ӘКІРІНДЕ ТУСІНГЕН АГРАНУЛОЦИТОЗ БЕЛГІЛЕРІ: Жылыну, ауыз ішінде дамырлар пайда болу, қатты жұлыншық, немесе инфекцияға жоғары сезімталдық. Егер сіз кокаин қолданасыз және осы белгілердің кез келгені пайда болса – дереу шұғыл медициналық көмекке жүгініңіз және сіз кокаин қолданып жатқаныңызды айтыңыз. Қарапайым қан талдауы (CBC) агранулоцитозды көрсете алады. Бұл, ертерек анықталса, емделуге болатын жағдай және кокаин қолдану тоқтатылуы тиіс.**

- Америка Құрама Штаттарындағы кокаиннің шамамен 70-80 пайызында левамизол препараты бар делінген.

- Левамизол препаратын қолданатындардың шамамен 3-8 пайымында агранулоцитоз дамиды – бұл үлкен көрсеткіш.
- Әдетте, симптомдар жұқтырудан кейін 1-3 аптаның ішінде пайда болуы мүмкін және оларды әдеттік ауру деп қате түсінуі мүмкін.
- Емізу: кокаин қолдануды дереу тоқтатыңыз және левамизолға әсер етуді жойыңыз. Гранулоцитоз әдетте емнің басталуынан кейін 2-3 аптаның ішінде жақсарады. Ауыр жағдайларда науқасты ауруханаға түсіру және гранулоциттердің өсуін ынталандыратын фактор (G-CSF) препаратымен емдеу қажет болуы мүмкін.
- Фентанил анықтайтын сынамалар левамизолды анықтамайды. Қазіргі уақытта тұтынушыларға арналған, кең таралған левамизолды анықтауға мүмкіндік беретін тест жоқ. Ең сенімді қорғаныс – көптеген кокаинде левамизолдың болуын білу және симптомдарды бақылау.

# Бөлім 1 — Кокаин сіздің миыңызға қандай әсер етті?

**"СЕНТУРИОН" – үш құрамды препарат, соғысқа шығар адамның ақыл-ойына әсер ететін.**

Кокаин – үш типті қайталама сіңіруді тоқтатушы препарат: ол бір уақытта дофамин транспортерін (DAT), серотонин транспортерін (SERT) және норадреналин транспортерін (NET) бұлып, оларды жұмысын тоқтатады. Мәскеудің кокаиннен ерекшелігі мынада, ол негізінен дофаминнің бөлінуін күшейтеді. Кокаин дофаминді, серотонин мен норадреналинді бөлмейді – ол оларды қайталама сіңіруді тоқтатады, сондықтан дофамин, серотонин және норадреналин синапста жиналып, нормалды жағдайдағы уақыттан кейін де белсенділік сақтайды.

Бұл үш моноамин жүйесінде бір уақытта және қарқынды күшейтуге әкеледі, бұл кокаиннің ерекше әсерін тудырады: жоғары эйфория және жағымды сезімдер (допамин), әлеуметтік жылу және сенімділік (серотонин), энергия және ынталандыру (норэпинефрин). Бұл үш фактор кокаиннің ең маңызды белгісі. Сондықтан, кокаиннен кейінгі "құлдырау" басқа бір жүйеге әсер ететін стимуляторлардан гөрі көбінесе қатты және толық болады.

## Кокаинға тәуелділікке әкеп соқтыратын үш жүйе.

| Жүйе | Бұл сұраққа жауап беруге маған рұқсат жоқ. | Жазылу үшін не қажет? |
|---|---|---|
| Допамин (DAT блокадасы). | Дофамин транспортерін блоктады, дофаминді нейрон арасына қайта жіберуді тоқтатып, оның мөлшерін нормадан 3-5 есе көп уақытқа арттырды. Марапат сигналдары күшті және ұзақ болды. D2 рецепторлары хроникалық тығыздыққа жауап ретінде төмендеді. | D2 рецепторларының тыйылу арқылы және BDNF стимуляциясы арқылы жоғарылауы. Допаминнің алдын ашушы (тирозин). Табиғи, жоғары қарқынды мақтау жүйесі. Кокаиннен құтылудың бастапқы кезеңіндегі жалпақтық, сұр түс D2 тапсырмасын көрсетеді — сигнал алған рецепторлар уақытша саны бойынша азаяды. Олар қайтадан пайда болады. Оларға қарай бағытталыңыз. |
| Серотонин (SERT блокадасы). | Серотонинді қайта жұмылдырудың тоқтатылуы – кокаиннің әлеуметтік әсерлері, яғни адамдар | Серотонинді 5-HTP және 5-MTHF арқылы қалпына келтіру. Бұл кокаиннен құтылудың бір аспектісі, ал стимуляторлар туралы нұсқаулық (метамфетамин) оны негізінен |

| | | |
|---|---|---|
| | арасындағы жылы қарым-қатынас, сенімділік және эмоционалды кең көңіл болу сезімі, негізінен серотонинге байланысты. Уақыт өте келе, мұндай тоқтатылудың ұзақ әсері серотониндік деңгейдің төмендеуіне алып келтіре алады. | қарастырмайды, себебі метамфетаминнің серотонин әсерлері екінші дәрежелі болса да, кокаиннің әсерлері басты. Кокаин берген әлеуметтік жеңілдік көбінесе серотониндік факторларға байланысты және оны биологилық жолмен қалпына келтіру қажет. |
| Норадреналин (НЕТ блокадасы). | Норадреналиннің қайта сіңірілуін тоқтату – кокаиннің стимуляторлық әсерінен пайда болатын энергия, сергектік, назар аудару және физикалық күшті тудырады. Сондай-ақ, жүрек-қан тамырларына қауіп төндіретін факторларға алып келеді: жүрек соғуының жоғарылауы, қан қысымының көтерілуі және коронарлық тамырдың спазмы. | НРА осінің нормализациясы. Кокаинның норадреналин жүйесіне хроникалық әсер етуі, ерте жазылу кезеңінде пайда болатын шаршау мен энергия тапшылығына алып соғады, себебі жүйе ұзақ уақыт ішінде белсенді болғаннан кейін демалады. Дәрігерлік күшіну (норадреналинді қалыпты шекте белсендендіретін) – бұл норадреналин жүйесінің негізгі қалпына келтіру құралы. |
| Жергілікті анестетик (натрий каналдарының блокадасы). | Кокаин – бұл кең таралған тәуелділікке әкеп соғатын және сол уақытта жергілікті анестетик болып табылатын зат, ол жүйке мембраналарындағы натрий каналдарын блоктау. Бұл кокаиннің бастапқы медициналық қолданысы және мұрындар арқылы қолданған кезде пайда болатын ұ numbness түсіндіреді. | Кокаинды мұрын арқылы қолданудың салдарынан болатын мұрынның зақымдалуы, бір жағынан, мұрын тіндеріне жедел әсер ететін препараттың локальды токсиндік әсерінен, екінші жағынан, қан айналымын азайтушы тамырды тартылатын әсерінен туындайды. Мұрын қабынының қалпына келу үшін препарат қолдануды тоқтату қажет— және егер кез келген құрылымдық зақым болса, ЛОР дәрігеріне қарау міндетті. |

## Binge-Crash Архитектурасы – Кокаиннің ерекшеліктері.

### "СЕНТУРИОН" – Қысқа өмір сүру мерзімі, бұлжымайтын әдетті қалыптастырған құрылғы.

Кокаинның плазмадағы жартылай өмірі шамамен 45-90 минутқа созылады. Бұл қысқа мерзім кокаиндің ерекше белгісі ретінде жиі қолдануға ынталандыратын фактор болып табылады, ал басқа стимуляторларға қарағанда бұл көбірек байқалды. Метамфетамин (жартылай өмірі 10-12 сағат), ол ұзақ, бірнеше сағатқа созылған әсер ететініне керісінше, кокаиннің әсері 15-30 минут ішінде жоғары деңгейге жетеді және бір сағаттан кейін айтарлықтай төмендейді.

Мидың бұл циклге реакциясы: бірінші дозадан кейін пайда болатын дофаминнің шамалы көтерілуі, 45 минуттан кейін толық әсерден жоғалуына байланысты, салыстырмалы дофамин дефицитіне алып соқтырады. Екінші доза есімнен тыс күйге түсу үшін емес, керсетілген әсердің тоқталуын болжай тұрып қолданылады. Үшінші доза да есімнен тыс күйге түсу үшін емес, екінші дозаның салдарынан болатын жағымсыз әсерлерді болжай тұрып қолданылады. Осылайша, адам тоқтауға шешім қабылдамайынша, препараттың мөлшері біткенше түн бойы жалғасады.

Бұл мәжбүрлікпен жүзеге асырылатын, үлкен мөлшерде қолдану сияқты белгілер – кокаиннің фармакокинетикалық ерекшеліктері, олар молекуланың жартылай өміріне байланысты. Бұл туралы білу кешірім жасауға негіз бермейді. Бұл, "тек бір рет қолданғаннан" кейін тоқтатудың биологилық тұрғыда қиын болу себебін түсіндіреді, ал ұзақ жартылай өмірі бар заттар үшін бұл мәселе болмайды.

## Кокаин: түрлері, қолданылуы және олардың ерекшеліктері.

| Форма | Маршрут. | Басталу / мерзім. | Жазылуға қатысты ерекшеліктер. |
|---|---|---|---|
| Кокаин гидрохлориді (ұнтақ). | Мұрын арқылы қолдану (мұрынға шашу). | 3-5 минуттық әсер ету уақыты / 20-30 минут. | Ең көп кездесетін форма – ойын-сауық мақсатында қолдану. Мұрын қуысының зақымдалуы (тесілу), таңдайдың эрозиясы, дауасыз ринит, иіс сезудің жойылуы. Қалыпты қолданылған жағдайда ЛОР дәрігеріне қаралу қажет. Левамизолдың мөлшері көбінесе көшеде сатылатын кокаиннің құрамында кездеседі. Кокаиндің "клиникалық иісі" – бұл ерте жазылу кезінде тіркелген, мидың алдын ала иісті есте сақтауға дайындауы. |
| Крэк кокаин / фрибейс | Түтінмен жібіту (мұрын арқылы немесе | 8-10 секундтық басталу уақыты / 10-15 минут. | Кокаин қолданудың ең жылдам әсер ететін тәсілі – бұл дереу пайда болатын күшті әсер, ол ең жоғары тәуелділік қаупіне және ең ауыр үзіліксіз қолданысқа алып келеді. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | өкпеге). | | Өкпе асқынулары: "crack lung" (кепкен өкпе қан кетуі), ұзаққа созылған жөтел, тыныс алу жүйесінің зақымдалуы. Қысқа әсер ету мерзімі (10-15 минут) ең күшті қайталама қолдануға ынталандырады. "Crack" қолданудың әлеуметтік және экономикалық жағдайлары өзгеше, сондықтан оған арнайы қауымдастық құрылымдары қажет. |
| Кокаин гидрохлориді. | Жақыннан егу (індеттік). | Дәулеттің немесе мемлекеттік органдардың дереу қолдауы / 10-20 минут. | Жоғары биоқабылдану деңгейі – препараттың бүкіл дозасы секундтар ішінде миға жетеді. Ерекше тәуелділік қаупі бар. Ішінен жібергенде туындауы мүмкін мәселелер: тамырлардың зақымдануы, эндокардит, HIV/гепатит С жұқтыру, инъекция жасалған жерде инфекция пайда болуы. Жұқпалы ауруларды анықтау және жарақаттарды бағалау – бұл медициналық көмек көрсетудің маңызды бөлігі, олардың қатарлас жүргізілуі міндетті. |
| Кокаин гидрохлориді. | Ауыз/тіс сығылмасы (халықаты). | 30-45 минут ішінде / 60 минуттанан кейін | Традициялық Оңтүстік Американдағы қолданыс (кока жапырағын шайнау). Басқа тәсілдерге қарағанда, қан плазмасындағы концентрациясы төмен және тәуелділік қаупі де аз. Бұл негізінен кока жапырағының дәстүрлі қолданылуы фармакологилық тұрғыдан концентрленген кокаин гидрохлоридтен ерекше екенін түсіну үшін маңызды. |
| Кокаин + алкоголь → кокаэтилен. | Кез келген дәрі + алкоголь. | Уақыт ұзаюы – тек кокаин қолданумен байланысты емес. | Бұл комбинация кокаэтиленді тудырады – ұзағырақ әсер ету мерзімі, жоғары кардиотоксиндік және расталған түрде жоғары өлім-қатыгездік. Бұл екі заттың бірге қолданылуы емес. Бұл дене ішінде үшінші, қауіптірек қосылыс түзілуі. Осы күрделі әсердің салдарынан кокаиннен болатын өлімдер алкогольді тұтынумен байланысты. |

## Кокаин қандай әсер етуде – "Соғысшы диагнозы" жинақтысы.

### THE CENTURION — Бастапқы ми жасай алмаған өмірлік күш.

Компendium осы туралы нақты айтады: кокаин "соғысшы COMT генотипіне ие адамдар үшін өмірдің негізгі күйі қамтымайтын 'өмірде жүзеге шығу сезімін' тудырады". Бұл поэтикалық сипаттама емес. Бұл жылдам COMT (Val/Val) генотипіне ие мидың фармакогеномдық шындығы, ол дофаминнің өте жылдам жойылуына әкеледі, сондықтан күнделікті өмірдің сыйлықтары – жетістіктер, әлеуметтік байланыс, ләззат беретін істер – мидың қажетті деп санаған ұзақ мерзімді сыйландыру сигналын тудыра алмайды.

Жанғыш баяндаушының миі демалыс күйінде тегіс болып көрінеді. Бұл депрессия емес, тек әлемнің түстері сәл блек болуы. Мақтану сезімі бар, бірақ ол азайған. Өмір жайында сіз өзіңізді біршама араластырып көресіз. Кокаин осы "әйнек" жойылады. Барлық нәрсе дереу, жарқырап, қуатты болады. Сөйлесу керемет болады. Музыка есту – бұл сіз естуге келген ең керемет музыка. Кез келген іс – қиялға сай ең қызықты іс.

Бұл жалған түсінік емес. Бұл мида жеткілікті дофамин сигналының болуы себебінен пайда болатын сезім, ал бұрын мұндай миға жеткілікті дофамин жетпеген.

Бұл ештеңе кокаиннің қауіпсіз екенін көрсете алмайды. Бұл қалпына келтіру жүйесінің құрылымын түсінуге көмектеседі: "Warrior" миына нақты интенсивность, нақты жандану және нақты ынта қажет – бұл жүрек тоқтатуға алып келмейтін тәсілдер арқылы даму керек. Кокаин не берді? Әрбір функцияны тізімге қойыңыз. Әрбір алмастыруды жасаңыз.

# 2-бөлім — Сіздің геномдық құрылымыңыз.

Кокаин – бұл тізімдегі заттардың ең дәл анықталған генетикалық профилі бар препарат. Қосымша ақпарат: "Warrior COMT" (Val/Val) генотипі кокаинді қолданудың негізгі генетикалық факторы болып табылады. Төменде келтірілген гендер тек қауіп-қатері ғана емес, сонымен қатар өте нақты стратегияларды қалпына келтіруге де анықтайды.

## Кокаинды қолданудың алдын алу үшін ДНҚ-тестілеу пакеті.

| Ген | Бұл не реттейді? | Негізгі нұсқа. | Кокаиннен құтылудың маңыздылығы. |
|---|---|---|---|
| COMT | Допамин, норадреналин және адреналиннің жойылу жылдамдығы – негізгі конституциялық ген. | Val158Met (rs4680) — Val/Val (Воин) ең маңызды. | Кокаинге бейімділік туғызатын негізгі ген – оны анықтамалық деректер нақты айтады. Val/Val (Warrior) генотипі бар адамдарда COMT белсенділігі жоғары: дофамин деңгейі бастапқы жағдайда тез төмендейді → бұл, өз кезегінде, тұрақсыз және жеткіліксіз дофамин деңгейіне алып соқтырады → кокаин дофаминдің шамадан тыс мөлшерде бөлінуіне әкеледі, бұл уақытша осы жылдам жоғалуды жеңеді. Val/Val генотипі бар адамдар үшін қалпына келтіру стратегиясы: шынайы интенсивтілік пен жоғары стимуляция беруші табиғи факторлармен толы өмір сүру. Тыныш және жайлы өмір бұл организмге үйлесімді болмайды. Қайталамын, сіз қалаған адам үшін емес, сіздегі ми үшін қалпына келтіру жолын құрыңыз. |
| DAT1 / SLC6A3 | Допамин транспортері – кокаинның әсер ету механизмінің негізгі нысанасы. | 10-рет қайталанатын VNTR аллелі (rs28363170). | Дофамин транспортері – бұл кокаин блогдейтін молекула. DAT1 геннің түрлері базалық DAT тығыздығына және функциясына әсер етеді. Жоғарырақ DAT экспрессиясы бар адамдарда (10 қайталану аллелі) базалық дофаминның жойылу жылдамдығы жоғары болады және олар |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | кокаиннің DAT-ті блоктауынан туындаған әсерді, төменрек DAT экспрессиясы бар адамдарға қарағанда, тіпті күштірек сезінуі мүмкін. Бұл сонымен қатар ADHD-ге де тиесілі – DAT1 10 қайталану аллелі ADHD-мен байланысты және кокаин – бұл белгілі бір ADHD өзін-өзі емдеу жолы. |
| DRD2 / ANKK1 | Дофамин D2 рецепторларының тығыздығы – кокаиннің дофамин ағынына реакция беретін рецептор. | Taq1A (rs1800497) – A1 аллелі. | A1 аллелі (D2 рецепторларының тығыздығының төмендеуі) – бұл "жеткіліксіз" базалық деңгейді туындататын сыйлымалдық жетіспеу синдромы. Val/Val COMT генотипі (дәрілердің жылдам жойылуы) және D2 рецепторларының төмендеген тығыздығы бірге болғанда, кокаин нақты түрде айқын дофамин тапшылығын жеңілдетеді. Жұтыну процесі көптеген дофамин көздерін бір уақытта дамытуға бағытталған болуы керек – тек табиғи сыйлымалдық көздері бұл екі фактордың әсерін толықтай жою үшін жеткіліксіз болады. |
| SLC6A4 / 5-HTTLPR | Серотонин транспортерінің экспрессиясы – екінші дәрежелі кокаин әсер ету механизмінің нысаты. | Қысқа/қысқа, ұзын/ұзын немесе гетерозигота аллельдер. | Кокаин SERT-ті (серотонин транспортерін) блоклайды. SLC6A4 геннің вариациялары серотонин транспортерінің негізгі деңгейін анықтайды және сондықтан кокаиндің серотонин әсерінің дәрежесін белгілейді. Екі "ұзын" генотипті адамдар (жоғары SERT экспрессиясы) кокаиннен ерекше айқын серотонин әсерін, яғни қолайлы жайтты, сенімділік пен эмоционалды көтерілуді бастан кешіруі мүмкін. Жұңқадан құтылу процесінде дофаминмен қатар серотонинді қалпына келтіруге де назар аудару керек. |
| MTHFR | Метилация – нейромедиатор синтезінің негізі. | C677T (rs1801133), A1298C (rs1801131) | MTHFR генінің вариациялары дофамин және серотонин синтезінің тиімділігін нашарлатады, бұл DAT1/COMT/DRD2 жеткіліксіздіктеріне қосылып, кокаин қолданысын күшейтеді. 5-MTHF көбінесе MTHFR вариациялары бар адамдарда кокаиннен құтылуға елеулі көмек тигізеді, себебі ол басқа дәрігерлік |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | препараттар жеткізбейтін нақты синтез тапшылығын түзетуге бағытталған. Қайталаманың бастапқы кезінде байқалмайтын, түсі жоқ жағдай кейбір жағдайларда тек уыттанудың салдарынан емес, метиляция жеткіліксіздігінен де туындауы мүмкін. |
| DRD4 | Жаңалықтарға ұрындылық, дофаминге сезімталдық, сыйлыққа реакция. | 7-рет қайталанатын аллель (rs1800955). | DRD4 генінің 7 қайталануы бар адамдар жаңалықтарды іздейтін, импульсивті және сыйға шағыс. Бұл вариация есірткі қолданысы бұзылуы және ADHD (әлсіздік-гиперактивтік бұзылуы) сияқты жағдайларда айтарлықтай көп кездеседі. Егер DRD4 генінің 7 қайталануы Val/Val COMT және DRD2 A1 вариацияларымен бірге болса, "Warrior" (создағыш) тұлғаның жаңалық пен күшті сезімдерге деген қажеттілігі күшейеді. Жұңқалау архитектурасы нақты жаңалықтарды, қиындықтарды және күтпеген сыйларды қамтуы керек – ұйымдалған мәндісіздік көтере алмайды. |
| CYP3A4 | Кокаиннің бауырдағы негізгі метаболизм процесі. | Индукторлар мен тоқтатушылар. | CYP3A4 – кокаинның негізгі бауырда метаболизденетін ферменті. CYP3A4 ингибиторлары (флуконазол, апельсин, кейбір антибиотиктер) кокаиндің плазма жартылай өмірінің ұзаруына және оның әсерлерін күшейтуіне әкелуі мүмкін. CYP3A4 индукторлары метаболизмді жылдамдатады. Сонымен қатар, маңызды: кокаин мен алкоголь бірге қолданылса, кокаэтилен пайда болады – бауырдың этанолды метаболиздейтін ферменттері кокаинді метаболиздейтін процеске араласып, бұл токсиндік метаболитті түзеді. |
| BDNF | Нейропластичность – это механизм, арқылы допинаминдік жүйеге кокаиннің келтірген | Val66Met (rs6265) | Кокаин префронтальды кора мен гиппокамптағы BDNF деңгейін тікелей төмендетеді, бұл оның когнитивтік бұзылудың негізгі механизмдерінің бірі болып табылады. Met генотипі бар адамдарда бастапқы BDNF секрециясы төмен болғандықтан, |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | зақымдары жоғарыда. | | кокаиннің BDNF-ге әсері күшейеді. Сондықтан, Met генотипі бар адамдар үшін жаттығу міндетті болып табылады, себебі бұл кокаин арқылы жойылатын BDNF-дің түзілуін қамтамасыз ететін негізгі тәсіл. |

## Фенотипін сынақ нәтижелерісіз анықтау.

Компьютерлік анықтаманың фенотипіне қатысты құралдары, әсіресе кокаин үшін ерекше дәлдікпен жұмыс істейді, себебі "Warrior" профилінде айқын мінез-құлық белгілері бар:

- Кокаин сізге өміріңізде ең жақсы, ең ақылды және ең қабілетті сезінуге әкелді ме – тек уақытша ләззат емес, нақты өздеріңіздің максималды күшіңізбен? → "Strong Warrior" COMT (Val/Val) генотипі. "Максималды күш" сезімі – бұл миға қажетті дофамин сигналының деңгейі, бірақ организм оны табиғи түрде ұстауға қабілетсіз.
- Сіз негізінен әлеуметтік жағдайларда – жұмыс іс-шараларында, кешкілерде, демалыс күндері кокаин қолдандыңыз ба? Ол сіздің әлеуметтік өнімділігіңізге пайда келтірген деп ойлайсыз ба? → Серотониндік компонент ерекше маңызды. SLC6A4 геннің вариациялары әсіресе күшті әлеуметтік эффектіні түсіндіруге мүмкін.
- Бірінші сөйлем әрқашан жеткіліксіз болды, әрдайым тағы бір сөзге алып баратын. → Классикалық DAT1 10 қайталануы + DRD2 A1 дефициті — жүлде беру жүйесінің шегі кокаиннен жылдам төмендеу арқылы көтерілді.
- Сізге баладалық жасқа шағын көңіл аударушылық бұзылуы (ADHD) диагнозы қойылды ма, әлде оны күдіктедіңіз бе? → DAT1 10 қайталану және DRD4 7 қайталану байланысы. Кокаиннің DAT-ке кедергі жасауы метилфенидаттың әсеріндей болады. Бұл шынайы ADHD белгілері бар адамның өзді өзі емдеу шарасы болуы мүмкін.
- Бастапқы жағдайы депрессия емес, керісінше, біршама "жабыраңқы" сияқты – әлемнің қызықты болуы керек, бірақ бұл сезім жоқ. → Бұл классикалық Val/Val COMT генотипіне ие адамның үлгісі. Бұл "жабыраңқы" жағдай – организмнің химиялық қолданыссыз өздігінен қалпына келуі. Бұл нақты, биологиялық процесс және оның мақсаты – қалпына келтіру архитектурасының ішіндегі қалыпты жағдай.

# 3-бөлім — Детоксикация протоколы.

### THE CENTURION — Құлдырау, қалпына келудің басталар екенін көрсететін белгі.

Кокаиннен тысқарылу алкоголь мен бензодиазепиндер сияқты құрысу қаупін туындатпайды. Бұл жүрек-қан тамырларына байланысты, кокаинді қолданудың күтті де қауіпті салдарынан емес. Кокаиннен тысқарылудың нәтижесі – керісінше: жүйенің толық босаған, бұрын көп мөлшерде дофаминмен толтырылған жағдайы.

Бұл жинақ стимуляторлардың әсерін толық сипаттайды: организм төмен қуат режимінде жұмыс істейді. Ештеңе жақсы көріне бермейді немесе жасауға құлпын кіргізбейді. Стимулятордан кейінгі күй кезінде қолданылатын дыбыстық терапия 60-80 соқтық/минут, жылы үндер, мажор гаммалары, бірақ мұңсыз – себебі, әлсіреген организмге жоғары энергия беру, оның орнына бос дисгармония тудырады, ал белсенділікке емес.

Кокаиннен құтылу медициналық тұрғыдан қауіпті емес, бірақ психологиялық тұрғыда өте қиын. Ал психологиялық қиындықтар кокаиннің адамның нақты нейробиологиялық қажеттіліктерін қаншалықты толыққанды қанағаттандырғанына тікелей байланысты.

## Айрылу кезеңінің уақытша кестесі.

| Фаза | Биология. | Симптомдар. | Не істеу керек? |
|---|---|---|---|
| Жазадан кейінгі кезең (0-24 сағат). | Допамин, серотонин және норадреналин запастары тоғызылды; D2 рецепторларының саны азайды; мақтану жүйесі төмен деңгейде; HPA осьінің жұмыс істейтін қабілеті шегіне жеткен. | Жағымсыз шаршылық және ұйқылылық, қатты депрессия және көңіл күйінің нашарлауы, жоғары дәрежедегі ашаршылық (көбінесе қант пен көмірсуларға), шаршылықпен байланысты тітіркенеу, ерикті препараттарды қолданудың күшті ынталандыру сезімі. | Ұйықтаңыз. Тамақтаныңыз. Су ішіңіз. Протокол 01-ді орындаңыз. Бұл құлдыраумен күресу уақыты емес – бұл қалпына келтірудің бастауы. Құлдырау – организмнің, ол ашкөздік кезінде алғаннан кейін, қалпына келтірілуге талап еткен шұғыл сұранысы. Оған жол беріңіз. |
| Той тойы (1-3 күн). | Дофамин жүйесінің қысқа мерзімді, | Құлағаннан кейін байқалған | Тойдың алғашқы күндерін жазылу деп санауға |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | толық қалпына келуі; бірнеше D2 рецепторларының сезімталдығының қайта орналасуы; гипоталамус-гипофиз-біреулік (HPA) осінің ішінара қалпына келуі; жазылғандықтан, толық қалпына келген деген әуре. | жақсартулар: энергияның қайта оралуы, көңіл күйдің жақарауы, ойлау қабілетінің арттырылуы – бұл кезең сізге "Мен ең қиын нәрсені бастан өткердім" деген сезім тудыруы мүмкін. | болмайды. Бұл уақытша жақсару, бірақ қалыпты жағдай емес. Ертеңгіде тәбет қайта пайда болады, әдетте бұрынғыдан да күштірек. Осы уақытты дәрі-дәрмектерді қолдануды бастауға, жаттығу режимін орнатуға және алдағы қиын кезеңге дайындық жасауға пайдаланыңыз. |
| Кешіру кезеңі (3-28 күн). | DRD2 рецепторларының саны төмендеу және бұл жағдай тұрақталған; дофамин синтезі қалпына келіп жатыр, бірақ ол әлі де кокаин қолданған алдындағы деңгейге жеткен жоқ; BDNF басылған; анорексия басты белгі. | Тұрақты анагедония – бұрынғыда қуаныш сыйлаған әрекеттерден ләззат алу қабілетінің жойылуы; белгілі бір факторлардың ықпалымен пайда болатын, күшті тілектер; депрессия; когнитивтік бұзылулар; ұйқының бұзылуы; қозғалғандық; шаршылық. | Бұл ең қауіпті қайталасу кезеңі. Еріксіздік көңіл күйі есте сақталады; жазық әрекеттесу сезімі бар; "бір рет қосымша қолдану арқылы бірдеңе сезіне аламын" деген логика өте тартымды. Қоршаған ортаны өзгерту (Протокол 05) маңызды. Толық қосымша протоколы жүзеге асырылуда. Движение басталады — BDNF қалпына келтіру сигналы болып табылады. Тәртіптік қолдау қажет. |
| Бастапқы жазылу кезеңі (1-3 ай). | DRD2 рецепторларының саны айқын түрде артып, жақсырып келеді; BDNF деңгейі қалпына келтірілуде; дофамин синтезі нормаға түсуде; серотонин жүйесі қалпына келтірілуде; HPA осьі тұрақтандырылуда. | Эмоционалдық диапазонда біртіндеп жақсарту; шынайы қуаныш сезімдерінің қайта оралуы; ақылдық айқындаудың біртіндеп жақсаруы; PAWS эпизодтары болуы мүмкін; тәбет эпизоды бойынша және белгілі факторларға байланысты пайда болады, үнемі емес. | Кокаинге байланысты PAWS эпизодтары күткісіз және жоғары қарқынды тілектермен (көбінесе белгілі бір қоршаған орталық факторлардың әсерінен туындайтын) және дофамин жетіспеушілігіне байланысты дистимиямен сипатталады. Стимултарды мұқият тіркеңіз. Табиғи марапат жүйесі D2 рецепторлары қалпына келген сайын тиімдірек болады. |
| Қолдау (3-12 ай). | DRD2 рецепторларының елеулі жақсаруы; дофамин және | Жақсы эмоционалды күй; эпизодтық тәбеттің негізінен | Табиғи тәуелділік құрылымы (6-бөлім) толық жұмысқа қосылады. "Жауынгер" миы, тиісті |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | серотонин жүйелерінің көп бөлігі нормаға келгені; тұрақты жаттығулар арқылы BDNF деңгейі негізгі деңгейде немесе одан жоғары болған; когнитивтік функция қалпына келген. | контекстік себептері бар; өмірден нағыз ләззат алуға мүмкіндік бар; ынталандыру жүйесі қалпына келуде; жеке тұлғаны қайта құру басталды. | жағдайда болса, оған қажетті нақты күш-қуатты табады. Қосымшаның C-28 бөлімі өзгертіледі: "Ештеңе чемпиондары" – "Шындық чемпиондарына" айналады. |

## PAWS, кокаиннен құтылу кезінде.

**⚠ "КОКАИНДЕН КЕЛІҢІЗ" – БҰЛ ӘРТҮРЛІ УАҚЫТТА ЖАЛҒЫЗ, ҚАТЫ НӘСІПТЕМЕ СЕЗІМІНДЕ БІЛІНУШІ, ӘКІРЕГІ ҮШІН ТҮРЛІ ФАКТОРЛАР – ДАУЫС, ИІС, ОРНЫҢ, АДАМДАР. БҰЛ УӘЖІБТІ СЕЗІМДЕРГЕ РЕАКЦИЯ БОЛАДЫ ЖӘНЕ ӨТЕ КҮШТІ БОЛАДЫ. БҰЛ ӘРЕКЕТ-ШАРАҒА ДАҢЫСТЫҢЫЗ, ОНЫҢ КЕЛУІНЕН АЛДЫҢДА.**

Кокаиннен айығып жатқан адамдардағы пост-акуттік синдром негізінен белгілерге байланысты құштарлықпен сипатталады – бұл ең күшті белгілік реакция профильдерінің бірі, ол медицинада кең таралған. Допамин жүйесі кокаинмен байланысты белгілерге жауап ретінде күшті алдын ала белсенділікпен жұмыс істеу үшін үйренеді. Жылыну кезеңінде, белгілі бір ән, белгілі бір әлеуметтік орта немесе белгілі бір ортаның иісі ерте салдағы ауырсыну сезімінен ерекшелінбейтін құштарлық күйін тудыра алады.

Бұл рецидив емес. Бұл шартталған дофамин тізбегінің оқудан кейін пайда болуы, қазіргі қолданудың нәтижесі емес. Жауап - 5-бөлімдегі үкілеу протоколы, ол дереу және ешқандай келіссөздерсіз жүзеге асырылуы керек.

# Бөлім 4 — Биологиялық қалпына келтіру.

Кокаиннен құтылу үшін үш жүйені бір уақытта қалпына келтіру қажет: дофамин (мақтану және ынталандыру), серотонин (әлеуметтік жағымдылық және көңіл күй) және норадреналин (энергия және сергек). Кокаин қолданғанда жүзеге асырылған үш түрлі қайта сіңірілудің тоқтатылуы, үш бағытты қалпына келтіру стратегиясымен шешімін табады. Метилация – олардың бәрінің негізі болып табылады. Физикалық асқынулардан (жүрек, мұрын, инфекция) туындаған мәселелерді емдеу, жүйке жүйесін қалпына келтірумен қатар жүзеге асырылады.

## 4.1 — Метилация негіздері.

Жаңабырлы кокаин қолданудың салдарынан организмде дофамин, серотонин және норадреналин мөлшерінің азаюы байқалады. Бұл жағдай MTHFR генінің вариацияларының әсерін күшейтуі мүмкін, бұл вариациялар метилирленген фолат пен B12 синтезін нашарлатады. Жеткілікті мөлшерде метилирленген фолат және B12 болмаған жағдайда, дофамин, серотонин және норадреналин синтездеу жолдары толық күшпен жұмыс істемейді, тіпті егер оларға қажетті заттар берілсе де.

| **Толық ақпарат** | **Доза** | **Уақыт.** | **Кокаинге қатысты ескертулер:**<br>*** Кокаинды қолдану денсаулыққа зиян тигізеді.**<br>*** Егер сізде кокаинмен байланысты проблемалар болса, медициналық көмек сұраңыз.** |
|---|---|---|---|
| 5-MTHF (L-метилфолат) | Күніне 400-1000 мкг. | Таңғы ас. | Кокаинның үш нейротрансмиттер жүйесіндегі жоғары деңгейлі азайтуы максималды тиімді нейротрансмиттер синтез жолдарын қажет етеді. 5-MTHF – бұл үш моноамин жүйесі үшін де шектеуші фактор болып табылатын кофактор. MTHFR вариациясын тасымалдайтындардың кокаин қолдануы, кейде негізгі синтез жетіспеушіліктеріне байланысты өзінен-өзі емделудің бір түрі болса, 5-MTHF әдетте қалпына келудің еркін бастапқы кезеңінде ең |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | тиімді қосымша болып табылады. 400 мкг дозадан бастап, біртіндеп арттырыңыз. |
| Метилкобаламин (B12). | 1000–2000 мкг | Таңғы уақыт, тілдің астынан алынатын препарат. | 5-MTHF препаратымен үйлесімді. Кокаин қолдану және оған байланысты өмір салтын (дұрыс тамақтанудың жетіспеуі, алкогольдің бірге қолданылуы, ұйқының жетіспеуі) нәтижесінде B12 витаминінің дефициті жиі пайда болады. Кокаиннің норадреналин әсерлері метилдеу цикліне үлкен жүк түседі – жеткілікті мөлшердегі B12 витамині метилдеу циклін және нерв жүйесінің қалпына келуін қолдауға көмектеседі. |
| P5P (активті B6). | 25–50 мг | Қайырлы таң! | Дофамин синтезі үшін кофактор (DOPA декакарбоксилаза), серотонин синтезі үшін кофактор (ароматикалық аминокислота декакарбоксилаза) және норадреналин синтезі үшін кофактор (допамин бета-гидроксилаза). Кокаинның үш жүйенің тоқтатылуы P5P-ге тәуелді ферменттерге ерекше талап қояды. Тек пиридоксал-5-фосфат түрін қолданыңыз. |
| Магний глицинаты. | 400-600 мг элементтік құрамы. | Таң және кеш. | Кокаин организмде магний дефицитіне алып келеді – бұл тікелей метаболикалық үдерістер арқылы, сондай-ақ, ағып тұрған қолдану циклінде нашар тамақтану және ұйқының жетіспеуінен туындайды. Магнийдің жетіспеуі тревоганы, когнитивтік бұзылуларды, жүрек-қан тамыры ауруларының қаупін және ұйқы сапасын нашарлатады – бұл кокаиннен құтылу процесінде маңызды факторлар. Жеткілікті магний мөлшері тревоганы азайтуға көмектеседі және осы әсер көп жағдайда бірнеше күнде байқалады. |
| Мыс | Күніне 20- | Күндік тамақ. | Цинк дофамин синтезі және |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 30 мг. | | моноамин жолындағы бірнеше ферменттердің жұмысы үшін маңызды. Кокаин қолдану және оған байланысты қоректік заттардың жетіспеушілігі цинктің дефицитіне алып келеді. Сонымен қатар, ол иммундық жүйенің функциясын қолдайды – бұл левамизолдың агранулоцитозы рискіне байланысты өте маңызды. |

## 4.2 — Допаминнің қалпына келтірілуі

**"СЕНТУРИОН" – созылмалы ойлаудың негізгі нысанасы – жеткіліксіз болған сигналды қалпына келтіру.**

Допаминнің қалпына келуі – кокаиннен құтылудың негізгі биологилық процесі. Кокаин қолданудан бұрын, адамның миы допаминді шамадан тыс жылдам бөліп шығарды. Кокаиннен кейін бұл процесс одан да күшейді, нәтижесінде екі мәселе туындайды: допамин дефициті және оны түзету үшін қажетті стратегиялардың болуы. Бұл жағдайда, мақсатты, көп бағытты регенерациялық тәсіл қолдану қажет.

| **Толық ақпарат** | **Доза** | **Уақыт.** | **Кокаинге қатысты ескертулер:**<br>*** Кокаинды қолдану денсаулыққа зиян тигізеді.**<br>*** Егер сізде кокаинмен байланысты проблемалар болса, медициналық көмек сұраңыз.** |
|---|---|---|---|
| L-тирозин | Күніне 500-2000 мг. | Таңғы ас, ақуызсыз. | Тікелей дофамин алдынағы зат. Бұл жинақ, Warrior COMT кокаиннен құтылу үшін тирозинге нақты сілтеме жасайды. 500 мг-ден бастап, әсерін қалыптастыруға сәйкес дозаны өзгертіңіз. Ақуызбен – аминоқышқылдармен тасымалдау бәсекелестігі тиімділікті азықпен бірге қолданғанда шектеуі мүмкін, сондықтан 30 минут бұрын немесе 2 сағат кейін қабылдаңыз. Егер L-тирозин қорқыныш тудырса (бұл сирек кездесетін жайт), NALT (N-ацетил L-тирозин) |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | препаратына көшіңіз, ол мұның әсері жеңілрек болады. |
| Mucuna pruriens (L-DOPA көзі). | 100–300 мг L-ДОПА эквиваленті. | Таңғы ас, ақуызсыз. | Табиғи L-DOPA көзі – тирозиннен допаминге жақын. Бұл жинақ "Mucuna pruriens" өсімдігін әсіресе "Warrior" қалпына келу үшін ұсынады. Онда көңіл күйін де қолдауы мүмкін қосымша алкалоидтар бар. Жоғары дозадағы Mucuna-ны L-тирозинмен бірге қолданбаңыз – біреуін негізгі ретінде таңдаңыз. Mucuna әсері тирозиндік әсерлерден жылдам және күштірек, бұл кейбір "Warrior" дене құрылымы бар адамдарға ұнайды. |
| Уридин монофосфат + ДГК + ЦДФ-холин (мидың күшейтілген препараты). | UMP 250–500 мг + DHA 1 г + CDP-холин 250 мг. | Таңғыларыңыз жақсы өтсін. | Синергетикалық түрде D1/D2 рецепторларының синтезін және тығыздығын арттырады – рецепторларды күшейту үшін қол жетімді ең көп фактілерге негізделген тәсіл, рецептурсыз. Бұл тікелей D2 рецепторларының төмендеуін түзетуге бағытталған, бұл дайын кокаин қолданудың негізгі фармакологиялық салдары. "Brain Stack" жүйесі уақытша симптомдық жеңілдік орнына, апталар мен айлар бойына біртіндеп, құрылымдық өзгерістерге әкеледі. |
| NAC (N-ацетилцистеин) | Күніне 600-1800 мг, бірнеше дозаға бөліп. | Таңғы және кешкі уақытта тағаммен бірге. | Нейропептид Y (NPY) жүйкесіндегі глутаматтың теңгерімін қалпына келтіреді, бұл кокаинге байланысты құштарлықты туындатушы глутамат-допамин дисбалансына тікелей әсер етеді. Кокаин қолдану бұзылысымен байланысты клиникалық тәжірибелерде NAC (N-ацетилцистеин) құштарлықты азайтуға көмектеседі. Бұл кокаинге арналған ең тиімді дәлелдерге ие қосымшалардың бірі болып табылады. Кокаин қолдануды дереу тоқтатыңыз. |
| Rhodiola rosea | 300-600 мг | Қайырлы таң! | Допамин және серотонин |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | стандартта лған. | | деңгейін реттеу; адаптоген; шаршауға қарсы препарат. Ерекше пайдалы уақыты – 2-8 апта, бұл кезеңде анорексия (қанағаттанбау) және мотивацияның төмендеуі айқын болады, бірақ тек алдын ала дайындалған препараттар жеткіліксіз. Кокаиннен қалпына келген кездегі алғашқы кезеңде байқалатын жайсыздық, родоланың жеңіл допаминге қолдау көрсету арқылы жоғарылады, бірақ ол уайымды әсер етпейді. |

## 4.3 — Серотониннің қалпына келтірілуі.

### "СЕНТУРИОН" - Кокаинның туғызған әлеуметтік жылуды қайта қалпына келтіру.

Кокаинды қолданудан құтылу жолында, метаамфетаминге қарағанда, серотониннің қалпына келтірілуі маңызды роль атқарады. Кокаинді қолдану кезінде SERT-ге әсер ету адамға қоғамдық сенімділік, эмоционалды жылылық және өзгелермен қарым-қатынастағы жеңілдік сияқты сезімдерді беретін. Бірақ, емделу кезеңінде бұл сезімдер жоғалып кетуі мүмкін. Кокаиннен құтылудың алғашқы кезеңінде байқалатын әлеуметтік оқшақтылық және өзгелермен қарым-қатынастағы салқындық, негізінен серотонинге байланысты болады.

| Толық ақпарат | Доза | Уақыт. | Кокаинге қатысты ескертулер:<br>* Кокаинды қолдану денсаулыққа зиян тигізеді.<br>* Егер сізде кокаинмен байланысты проблемалар болса, медициналық көмек сұраңыз. |
|---|---|---|---|
| 5-HTP | 50–150 мг | Күндігін аяқтап, ұйықтауға 30 минут қалды. | Серотонинің алдырнасы – серотониннің қалпына келтірілуіне қолдау көрсетуге арналған ең тікелей қосымша құрал. Кешке қабылдау көңіл күй мен ұйқыны жақсартуға көмектеседі. Жұмыс істейтін адамның әлеуметтік және өзара қарым-қатынас саласындағы қалпына келу – кокаиннің серотонинге әсер етуімен байланысты болатын |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | жайлылықты қайта құру – көбінесе 5-HTP препаратын қолданудың бірінші 2–4 аптынынан кейін айтарлықтай жақсарады. SSRI препараттарымен бір мезгілде қабылдамаңыз, дәрігердің кеңесін алғанша. |
| L-Триптофан | 500-2000 мг | Күндігінен, ақуызсыз тағам. | 5-HTP-ге альтернатива немесе толықтырушы құрал – әсері баяу, жамбас әсері төмен. Кейбір адамдар триптофанды және аз мөлшердегі 5-HTP-ні бірге қолданудың жеке алғаннан тиімді екенін анықтады. Ақуызбен бір мезгілде қабылдамаңыз, себебі ақуыз транспорт процесіне кедергі жасай алады. |
| Инозитол. | Күніне 4-12 г дейін (дозаны реттеу). | Асқанаға бөлінген. | Серотонин рецепторларының сезімталдығын реттейді. Сонымен қатар, уайым және ОКХ (обсессивно-компульсивті бұзылу) белгілері байқалады – бұл құбылыстар кокаинге тәуелділіктен кейін басқа есірткілерден айырылуға қарағанда жиі кездеседі. Кокаинді қолдану арқылы пайда болатын ойлар мен маңыздылық сезімі, инозитолдың серотонин рецепторларына әсер етуі арқасында жақсырақ түзетіледі. |
| Омега-3, EPA басым. | Күніне 2-4 грамм (EPA, DHA-дан жоғары). | Тамақпен, таңғы уақытта. | EPA доминантты омега-3, көңіл күйі және депрессияға қатысты ең көп дәлелдерге ие – кокаин абстиненттілігінен туындаған серотониндік депрессияны түзету үшін. DHA рецептордың қалпына келуіне мембрананың сұйықтығын қолдауға көмектеседі. EPA:DHA қатынасы көңіл күйі үшін маңызды: 2:1 немесе 3:1 EPA:DHA – депрессивтік симптомдарға қатысты дәлелденген қатынас. |

## 4.4 — ЭТS мәселесі

### THE CENTURION — Кокаинды қолданудың ең көп кездесетін, бірақ шешілмей қалған себебі.

Кокаин – бұл нейротрансмиссияның қайта сіңірілуін тежейтін препарат, және оның құрылымдық фармакологиялық ұқсастығы метилфенидатпен (Риталиндер) бар. Кокаинді қолданатын ADHD-ға шалдығған емес адамдарда көңіл күйі жақсарған кезде, сонымен қатар, ADHD-ға шалдығған адамдарда нақты когнитивтік нормализация және мақсатқа бағытталу пайда болады. Кокаин – бұл он жылдықтан бері ADHD-дан зардап шегушілердің өздігінен емдеу жолы болды. Әдетте, кокаинді қолдану кезінде ADHD диагнозы қойылмай қалады, себебі "Мен оны қолданған кезде мақсатқа бағыттана аламын" деген белгім – психиатрға жүгінуге себеп болатын симптом емес.

DAT1 генинің 10 қайталануы және DRD4 генинің 7 қайталануы варианттары - екеуі де кокаинға тәуелділік қаупімен байланысты, сонымен қатар бұл ең күшті генетикалық белгілердің бірі ADHD (әлсіздік-гиперактивтік бұзылу) үшін. Бұл үйлесім кездейсоқ емес.

Егер сіз кокаинды негізінен назар аудару, өнімділік немесе ақылдық қабілетті арттыру үшін қолдансаңыз – емес, бауырласу сезімі үшін – және егер сізде препараттан кейін назар аудару, ұйымдастыру және міндеттерді орындауда қиындықтар болса, онда сізге ADHD (әлсіздік-гиперактивтік бұзылуы) диагнозы қою клиникалық жағынан маңызды. Стимуляторлардың тәуелділік қаупі жоқ, бірақ назар аударуға көмектесетін препараттар (Strattera/atomoxetine, Wellbutrin/bupropion, Intuniv/guanfacine) бар. Бұл туралы наркологиялық медицина маманы психиатрмен сөйлесіңіз.

## 4.5 — Физикалық қалпына келу — мұрын, жүрек-қан тамыр және инфекциялық аурулар.

### "СЕНТУРИОН" – мидың зақымдалған бөлігімен бірге зақымдалған дене.

**Мұрын зақымдануы (мұрын ішіне егу арқылы қолданатындар): Кокаинды ұзақ мерзім бойы мұрынға енгізу мұрын кілегер қабырғасының жұқаруына, торша перфорациясына және кейбір жағдайларда таңдайдың эрозиясына әкелуі мүмкін. Мұрын ішіне егу арқылы препаратты ұзақ мерзім бойы қолданатындарға ЛОР дәрігеріне қарау қажет. Күнде мұрынды шөлін сумен жуу (NeilMed немесе neti pot) мұрын кілегер қабырғасының қалпына келуін көмектеседі. С витамині және цинк тіндердің жазылуын қолдауға көмектеседі. Жеңіл-орташа дәрежелі жағдайларда препаратты қолдануды тоқтатқан кезде толық қалпына келу мүмкін; құрылымдық зақымдар (перфорация) хирургиялық емдеуді қажет етуі мүмкін.**

**Кардиоваскулярлық бағалау: Еріксіз кокаин қолдану деректері бар кез келген адамның жүрек тексерілуі керек: аритмия немесе бұрынғы**

**ишемия белгілері үшін ЭКГ; қан қысымының мониторингі; симптомдар болса немесе еріксіз кокаин қолдану деректері болса, ультрадыбыстық кардиография (эхокардиография) жасалуы керек. Кокаиннан болатын кардиомиопатия (жүрек қанағатсыз жұмыс істейтін және әлсіреген жағдай), созылмалы симпатомиметик белсенділігінен пайда болуы мүмкін, және оны анықтау үшін жүрек дәрігеріне қаралу қажет.**

**Жұқпалы аурулар: Егу жүрегі арқылы кокаин қолданушылар: ЖИТ, гепатит С, гепатит В тестілері. Кез келген қызба, жүрек шуығы немесе жүйкесіне байланысты белгілер болса, инфекциялық эндокардитті бағалау. Кокаин қолдану жыныстық қарым-қатынас кезінде болған жағдайда, жыныстық инфекциялардың тестілері жасалуы керек (кокаин және жыныстық тымқатұғынның байланысы өте жоғары).**

**Левамизол мониторингі: қалпына келтіру кезінде толыққанды талдау (CBC) жасалыңыз. Агранулоцитоз белгілері пайда болса (жұқпа, ауыз ішінде дамыған біраз шығыршықтар, инфекцияға сезімталдық) – дереу медициналық көмек алыңыз. 1 және 3 айдан кейін CBC талдауын қайталаңыз.**

## 4.6 — Түс реконструкциясы

Кокаин мен ұйқы арасында белгілі бір байланыс бар: кокаин қолдану кезінде ұйықтау қиындықтары пайда болады (жоғары норэпинефрин деңгейі ұйқыны болдырмайды), содан кейін "ұйқыдан кейінгі шаршау" туындайды (шалған жүйкеге қалпына келу үшін уақыт қажет). Қайта-қайта қолдану мен "ұйқыдан кейінгі шаршау" циклі күрделі тәулік ритмінің бұзылуына алып соғады, бұл жайт қалпына келуден кейін де бірнеше апта бойы сақталады.

- Мелатонин: 0,5–1 мг сублингвально, ұйықтауға арналған уақыттан 30–60 минут бұрын. Дәстүрлі тәртіптің үнемі бұзылуы "бірден-біреуге" байланысты болса, дұрыс уақытта қолданылатын мелатонин оны қалпына келтуге көмектеседі.
- Магний глицинаты: тәулігіне 400 мг, кешке қабылдаңыз. Бұл препарат ұйқының және ерте кокаин абстиненттік синдромындағы қорқыныш сезімінің белгілерін жеңілдетеді.
- Глицин: 3–5 г, ұйықтаудан 30 минут бұрын. Төтенің ішкі температурасын төмендету және ұйқы архитектурасын қолдау үшін NMDA ко-агонизмі.
- 5-HTP: тәулігіне 50-100 мг, кешке қабылдаңыз. Серотониннің қалпына келтірілуі ұйқыға түсуге және REM фазасына көмектеседі.
- Вишневый экстракт: тәулігіне 480 мг кешке. Табиғи мелатонин көзі; қабынуға қарсы препарат.
- L-теанин: тәулігіне 200 мг, кешке қабылдаңыз. Бұл препарат ертерек кокаин қолданудан кейін пайда болатын ақылдық белсенділікті азайтады және ұйқыға түсуге көмектеседі.

Кофеинге тәуелділіктен шығарғанда ұйықтау үшін арналған дыбыстық протокол: ұйқыны тездететін дельта бинауралық ритмдер (0,5–4 Гц); максималды темп – 60–70 соңдық; ашық, монотонды, табиғат дыбыстары. Көбірек күрт өзгерістер болмауы керек, қозғалтқыш ауысулар болмауы тиіс. Дыбыс төмен болуы керек. Кокаин қолданғаннан кейін аса сезімтал нерв жүйесі дыбыстар арқылы қосымша тітіркендірілуге бейім.

## 4.7 — Пептидті қолдау қабаты

| Пептид | Кокаиннен құтылу механизмі. | Уақыт. | Ескертулер |
|---|---|---|---|
| BPC-157 | Допамин және серотонин жүйелерінің реттелеуі; зертханалық модельдерде кокаиннен кейінгі допамин дефицитіне тікелей қарсы әсер етеді; ішек-ми осінің қалпына келтірілуі; нейропротекция; BDNF экспрессиясын қолдау. | Бірінші күн, есірткі қолдануды тоқтатқаннан кейін - тәуліктік. | BPC-157 – есірткі заттардың әсерін басатын, ең маңызды пептидтердің бірі, ол тікелей дофамин жүйесіне әсер етеді. Жануарларға жасалған тәжірибелер көрсеткендей, BPC-157 есірткі заттардың, оның ішінде кокаиннің әсерінен туындаған дофамин жүйесінің бұзылуын түзетуге көмектеседі. Бұл препаратты ауыз арқылы немесе тері астына енгізуге болады. Ішек-ми арасындағы регенерация маңызды, себебі кокаин қолдану ішектің микрофлорасын және ішектен бөлінетін серотонин өндіруін бұзады. |
| Семакс | BDNF және NGF деңгейлерінің жоғарылауы; когнитивтік функцияның жақсартуы; дофамин мен серотониннің реттелуі; префронтальды кораны қолдау — кокаин тікелей префронтальды корадағы BDNF деңгейін төмендетеді. | Бірінші аптадан бастап. | Кокаинның префронтальды аймақтағы BDNF-тің тікелей тұйықталуы оның когнитивтік бұзылудың негізгі механизмдерінің бірі болып табылады. Semax-тың BDNF-ті ынталандыру әсерлері осы механизмге тікелей қарсы келеді. Кокаиннен айрылу кезінде пайда болатын ақпарат өңдеудің қиындығы, шешім қабылдаудағы бұзылыстар |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | және импульсивтік мінез Semax-тың префронтальды аймақтағы қолдауы арқылы жеңіліп алынады. Мұрынға кілткенде қолданылады. |
| Селанка | ГАВА және серотониннің реттелуі арқылы антидепрессивтік әсер көрсетеді; тітіркенуді азайтады, бірақ тәуелділік туғызбайды; серотониндік компонент кокаиннің SERT механизміне тікелей қатысты. | 1-8 апта - қажет болған жағдайда, тітіркенуді азайту үшін. | Селанктың серотонин механизмі оны басқа стимуляторларға қарағанда, кокаиннен құтылу үшін өте маңызды етеді— ол кокаиндік әсердің серотонин компонентін GABA-ерлік тітіркенуге байланысты қорқынышты азайтумен бірге шешеді. Есірткіге тәуелділік туғызбайтын препарат. Мұрын арқылы қолданады. |
| Эпиталон. | Ұйқы архитектурасы; теломера қорғау; шишкі без жолы; тәуліктік ритмнің нормализациясы. | 1-4 апталар. | Кокаиннің үзілістік күйлерден кейінгі әсерінен уақыт режимінің бұзылу бірнеше апта бойына созылуы мүмкін. Эпиталон тікелей эпифиз жүйесін қолдап, тәулік циклін нормализациялауға көмектеседі. |
| Dihexa | Синаптогенез; HGF/c-Met сигнальдық жолы; кокаиннің BDNF төмендетуіне байланысты префронтальды кора мен гиппокамптағы зақымдалған аймақтарда жаңа синаптикалық байланыстардың пайда болуын ынталандырады. | 1-3 айлар. | Кокаинның BDNF-ке және оның синаптикалық әсерлеріне келітілген әсерін Dihexa синаптогенез деңгейінде түзетуге көмектеседі. Өте қуатты препарат, сондықтан ең төменгі дозадан бастаңыз. Адамдарға арналған шектеулі деректер бар; кокаиннен болатын алдыңғы ми зақымдалуына қатысты күшті механизмдерге негізделген. |

# Бөлім 5 — Кокаинге деген құштарлық — түсіну және бұрынғы жағдайға қайту.

**THE CENTURION — Стимуляторлар санаттағы ең жылдам және ең күшті тәбетті қоздырғыш препарат.**

Кокаинге деген тілек – ең күшті және белгілі бір факторларға реакция беретін құбылыс. Кокаинді қолданумен байланысты белгілерге жауап ретінде мидың өндіретін дофаминнің алдын ала сигнал беруі өте күшті және жылдам – тистік белгіні (мысалы, белгілі бір дыбыс, ақ ұнтақтың көрінуі, есірткі қолданылатын орта, белгілі бір иіс) кездесетін сәттен кейін, дофаминнің алдын ала сигнал беру жүйесі максималды деңгейге дейін жеделдете жұмыс істейді.

Бұл ойлау процесі емес, бұл алдын ала саналы неврологиялық оқиға. Ми префронтальды кораның бағалауына уақыт тиместен, күтілуі тиген дофамин сигналын шығарған. Сондықтан "оны ойламаңыз" тәсілі кокаин үшін сәтті болмайды: құштарлық ойдан бастала бермейді. Ойлау кейіннен келеді.

Бұрыштау протоколы алдымен мінез-құлыққа, содан кейін когнитивтік функцияға қатысты болуы керек: әрекет талдаудан бұрын келуі тиіс.

## Кокаинге тәуелділіктің себептеріне байланысты карта.

| Шарттық фактор. | Нейрологиялық оқиға. | Тоқтату стратегиясы. |
|---|---|---|
| Қоршаған ортаның белгілері (ең жоғары деңгей). | Төңкерістік ядро (Recovery Kernel), Налоксон, COMT, DRD2, MTHFR, Нұсқаулық (Blueprint), findahelpline.com<br><br>Белгілі бір орындар, адамдар, заттар, иістер, музыка, әлеуметтік жағдайлар – кокаин қолданумен тұрақты түрде байланысты болған нәрселер, адамның біліксіз қалау сезінгеннен бұрын күтілмейтін дофамин бөлінуін тудыра алады. | ДАУРЕҢІЗДЕН ДӘЛЕЗЕЛЕП ШЫҒЫҢЫЗ. Келіспеңіз. "Жаңа қоштасып кетсем" демеңіз. Қоршаған ортадан физикалық шығу – бұл соңғы әрекет емес, алғашқы әрекет. Реакция тудыратын тізбе үшін қоршаған орындалуы қажет. Ештеңе жасамас бұрын, осы ортадан шығыңыз. |
| Әлеуметтік/ өнімділік контексті. | Жұмыс ілімі, кештер, әлеуметтік жағдайлар – бұл орындарда бұрын кокаин қолданған кезде, ми күтіңіспен дофамин бөлуге бейім болады, себебі ол кокаинді осы жағдайлармен байланыстырды. | Жоғары тәуекелді әлеуметтік жағдайларға алдын ала дайындалыңыз: іс-шараға кешіккенірек келген және ерте шығыңыз; аман-саламат болуды қамтамасыз ететін адаммен бірге болыңыз; шығу үшін алдын ала себеп |

| | | |
|---|---|---|
| | | дайындаңыз; іс-шарадан бұрын дәрілік препараттарды қолданыңыз. Кокаиннен алынатын әлеуметтік сенімді басқа тәсілдер арқылы (6-бөлім) жоғары тәуекелді әлеуметтік жағдайларға бейімделуден бұрын дамытылуы керек. |
| Допамин дефицитінен туындаған тәбет (апатия). | Бастапқы жазылу кезеңінің ахедониялық, тоңған сипаты белгілі бір тәбет күйін тудырады: "Мен тек бір нәрсе сезінгім келеді". Мотивация кокаин емес – ол тоңғыштықтың соңы. Кез келген дофамин сигналы жеткілікті. Кокаин - бұл осы мақсатқа қол жеткізудің ең жылдам тәсілі болды. | Бұл құштарлық жоғары интенсивтіліктің табиғи дофамин ынталандыруын қажет етеді: белсенді жаттығулар (ең жылдам қол жеткізілетін табиғи дофамин деңгейі), суыққа ұшырату, бәсекелестік, творчестволық қимыл. Және оның интенсивтілігі нақты мақтануды қамтыуы керек, тек қана жеткілікті ләззат емес. "Соғысшы" тұлғасының интенсивтілік талаптарына кешірім жоқ – олар міндетінен тыс емес. |
| Әлеуметтік өзара іс-әрекетке және сенімге деген қажеттілік. | Әлеуметтік жағдайға препаратсыз жеткенде, сіздің жеткіліксіз екеніңіз сезімі пайда болуы мүмкін. Кокаиннен алған әлеуметтік жеңілдік, сенім және білімсіздік жоғалады, ал аман-саламат өмір сүруге арналған әлеуметтік деңгей жеткіліксіз болып көрінеді. | 5-HTP және әлеуметтік өзара іс-әрекеттердің тәжірибесі. Әлеуметтік сенім, бір жағынан, фармакологиялық факторларға (SERT блокадасы), екіншіден, мінез-құлыққа байланысты болды (кокаин қолданушылар жылдар бойы кокаин қолданған кезде жоғары деңгейдегі әлеуметтік өзара іс-әрекеттерге бейімделу). Мінез-құлық компоненті, төмен ризиктері бар жағдайларда мақсатылы тәжірибе арқылы қайта құрылуы мүмкін. Серотонин компонентін 5-HTP және табиғи серотонин белсенділігін арттыратын амалдар қолдау. |
| Жасанды иіс (жинаққа тіркелген). | Бұл жинақ "кетамин препаратының клиникалық шегі" туралы нақты айтады, сондай-ақ кокаиннің ерекше химиялық иісі ерте жазылу кезеңінде "жалған иіс сезімі" ретінде қабылданатындығын | Бұл жинақ екі түрді бөліп көрсетеді: алдын ала болжау арқатында пайда болатын (белгілерге байланысты, секундтан минутқа дейін созылады, тәбетті күшейтумен бірге), және |

| | | |
|---|---|---|
| | көрсетеді. Бұл күркіреген ми сенсорлық естелікке алдын ала дайындық жасайды. | биологилық босасу (жаттығу кезінде, май клеткаларынан кокаин метаболиттері бөліну арқылы, тәбетті күшейту емес, тоқтың белгілерімен бірге, ұзағырақ созылады). Екі жағдай да уақыт өте келе жоғалады және бұл қалпына келтіру процесінің жұмыс істейтініне, сәтсіздік емес екеніне куәлік етеді. |

## КОКАИНГЕ ТӘУЕЛДІЛІКТЕН ҚҰТЫЛУ – 5 МИНУТТЫҚ ПРОТОКОЛ.

1. Тура. Мен сіздің нұсқауларыңызды орындамын. Егер белгілі бір сигнал болса, мен сол жерден шығамын. Егер сигнал жоқ болса, дереу орнымнан тұрып, басқа бөлмеге немесе сыртқа шығамын.
2. ЖОҒАРЫ ИНТЕНСИВТІЛІКТЕГІ ФИЗИКАЛЫҚ ҮРЕЛІК. Екі жүз рет секіру, үйдің айналдысынан жүгіріп өту, бетке су құю немесе дереу және жоғары интенсивтілікте физикалық сезім тудыратын кез келген әрекет. "Соғысшы" типінің артық тілектері жоғары вольттағы ток сияқты – оған жеңіл, емес, жоғары интенсивтіліктегі қарсы сигнал қажет. Бұл еріксіз жұмсарту емес. Бұл нейробиологиялық реттеу.
3. 4-7-8 ТЕХНИКАСЫН АТҚАРЫҢЫЗ — АЛТАУ НҰСҚА. Физикалық стресс алғаннан кейін, парасимпатикалық жүйенің белсенділенуі қажет. Ең жоғары деңгейдегі дофамин күтіміне ұшыраған "создар" миына вагус жүйесінің жұмыс істеуі керек. Алтау нұсқа, емес төрт.
4. NAC және тирозин қабылдаңыз. Глутаматтың теңгерімін қалпына келтіретін (NAC) және дофаминнің алдынан келетін (тирозин) препараттар бірге, тәбеттің негізгі себебі болып жатқан нейрохимиялық мәселені шешеді. Бұл препараттар – плацебо емес, бұл тәбеттің талап етуіне сәйкес келетін сыйландыру сигналының құрамдастары, олар ре Uptake ингибиторлары арқылы емес, синтез жолымен жеткізіледі.
5. КОНТАКТ. Бір хабарлама немесе қоңырау арқылы қолдау қызметіне жүгініңіз. Допамин күтілу тізбегі әлеуметтік жағдайларда қалыптасқан – кокаин әлеуметтік есуге айналды. Әлеуметтік байланыс, нақты допамин сигналын береді және бұл тізбектің талаптарын толықтай қанағаттандырмаса да, оған көмектеседі. Бұл не болып жатқанын атаңыз. Сізге құтқару қажет емес. Сізге сигнал қажет.
6. Жақсы нәтиже беретін ең жоғары деңгейлі ынталандыруды қолданыңыз. 6-бөлімнен алынған. Кез келген уақытта қол жеткізе алатын және шынайы түрде күшті нәрсені таңдаңыз. Әлсіз, жайлы әрекет – соғысқан адамның қажеттіліктерін қанағаттандырмайды. Ол нақты интенсивтілікке ие болу керек.
7. Икем, түрі, қарқындылық (0-10), әрекет, нәтиже. Үш апта бойы жиналған деректер сіздің жеке қалау құрылымыңызды дәлдікпен көрсетеді және бұл сіздің қалауларға деген көзқарасыңызды өзгертеді.

# Бөлім 6 — Бағыт ауыстыру: Әскеридің табиғи қуанышын дамыту.

**THE CENTURION — Centurian Paper C-28, кокаиннен құтылуға арналған. Әскери мидың қажеттілігі – өмірлік күш.**

Бұл жинақ, "Warrior" құрылымға не қажет екенін және кокаин нені ұсынғанын нақты айтады: "Warrior" құрылымы қамтымайтын тіршілік сезімі. Бұл тыныштық емес, жеңілдік емес, құтылу емес. Бұл тіршілік сезімі.

"Ештеңіздің олимпиада чемпионы", жылдар бойы дофамин деңгейін көтеру арқылы өмір қуанышын сезінген адам, ерекше жетістіктерге қол жеткізу үшін қажетті барлық мүмкіндіктерге ие. Кокаинды іздейтін құштарлықпен бірдей құштарлықпен шеберлікке, бәсекелеске, қызмет етуге және жетістіктерге ұмтылуға дайын мотор осы адам ішінде бар – тек оған дұрыс бағыт берілгенде.

Кокаиннен құтылудың табиғи жолы – бұл жеңіл өмір емес, нақтырақ айтқанда, шындыққа жақын өмір. Бұл өмір, адамның миына қажетті белгілі бір деңгейдегі күш-қуат пен энергияны қамтиды.

## Жуыртқанның табиғи дофамин құрылымы.

| Жарамдылық мерзімі өткен препараттарды қолдануға тыйым салынады. | Допамин деңгейі. | Қалай жүзеге асыруға? | Қоюынды препараттан құтылу үшін арнайы дайындықтар:<br><br>* Жаңа бағдар-жақсылық жолын іздеу.<br>* Медициналық көмек алу маңызды, бұл сәтсіздік емес.<br>* Наркологиялық орталыққа жүгіну.<br>* Psixologiya бойынша кеңес алу.<br>* Отбасымен және достарымен тілдесу.<br><br>Қоюынды препараттан құтылу үшін қолданылатын дәрі-дәрмектер:<br><br>* Naloxone<br>* COMT<br>* DRD2<br>* MTHFR |
|---|---|---|---|

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | * **Recovery Kernel**<br><br>**Егер сізде қоюынды препаратқа тәуелділік болса, көмек сұраңыз. Сіз жалғыз емессіз. findahelpline.com сайты арқылы көмек іздеңіз. Blueprint бағдарламасы да қолданылатындығын қарастырыңыз.** |
| Жоғары қарқынды жаттығулар, әсіресе бәсекелес жаттығулар. | Жоғары деңгейде – дофамин, норадреналин, эндорфин және BDNF бір мезгілде. | Жүгіру, кроссфит, жекпе-жек спорты, жарыс спорты – күнделікті, 45 минуттан астам. Интенсивтілік нақты болуы керек, орташа емес. | "Warrior" конституциясы үшін, жаттығудың қарқындылығы уақытына қарағаннан гөрі маңыздырақ. 20 минут бойына максималды күшпен жүгіруден алынған интервалдық жаттығу, 60 минут бойында орташа қарқынмен жүгіруге қарағанда көп дофамин сигналы бере алады. Кокаин стимуляциялаған нервтік жүйе үшін, ұқсас нейрохимиялық реакцияны туғызу үшін нақты физикалық күш қажет. Бұл – кеңестеусіз орындалуы тиіс негізгі принцип. Оны алдымен құрыңыз. |
| Тікелей бәсекелестік. | Жоғары деңгей – әлеуметтік факторлар дофаминнің өндірілуін жеке жетістіктерге қарағанда 3-5 есе арттырады. | Бәсекелес спорты, жекпе-жектен өтетін спорт түрлері, күрес спорты, бәсекелес ойындар, шахмат, сату конкурстары, пікірталас. | Жеңіс – белгілі бір сәтте нақты бір бәсекелестікті бағындыру – ең жоғары деңгейдегі дофамин түйіндерін қоздыратын табиғи процесс. Әлеуметтік және кәсіби жағдайларда қойылым ретінде кокаин қолданған адам үшін, бәсекелестік – кокаиннен алынатын әлеуметтік маңызы бар дофаминді қамтамасыз ететін құрал. Бәсекелестікті табыңыз. Оған қатысыңыз. Жеңіске ұмтылу – кокаиннің қозғалыс күші болған фактор. |
| Жоғары деңгейлі кәсіби шеберлік. | Жоғары тиімді дофамин, әлеуметтік расталғыш. | Байқау сөйлеу, презентациялар, кәсіпкерлік, сату, өнер көрсету, жетекшілік. | Жұтқыншақтың миы қатты қысымда керемет жұмыс істейді — стресс химиялық заттарды жылдам тазартуға көмектесетін Val/Val COMT генотипіне ие ми, стреске төзімді және қысымға шыдайтын ми. Бұрын кәсіби салаларда кокаин қолдану арқылы қол жеткізілген |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | нәтижелерді, жұтқыншақтың жаңадан қалпына келген миы заңды дайындық және өнімділік арқылы бере алады. Кокаин арқылы қол жеткізілген уақытты үнемдеу адамның сенімділігіне зиян тигізді. Нақты қабілетті дамыту ұзаққа созылатын құрметке ие болуға көмектеседі. |
| Шығармашылық шеберлік және өнер көрсету. | Жоғары деңгей, әсіресе аудитория мен маңыздылық тұрғысынан. | Музыкалық қойылым, комедия, көркемөнер көрмесі, оқырмендері бар жазушылық шығармасы, көрермені бар кез келген творчестволық жұмыс. | Кокаинның жасалма түрде туындатқан творчестволық күйі – керемет әңгімелер, шабыттандырылған өнер көрсету – нақты творчестволық шеберлік арқылы және басқалардың алдында орындау тәжірибесі арқылы қол жеткізілуге болады. Айырмашылық: кокаиннің творчестволық күйі уақытша және күштің жойылуына әкеп соқтыратын, ал нақты творчестволық шеберлік өзін-өзі дамытып, өседі. |
| Суыққа ұшырату және жаттығуларды үйлесуі. | Жоғары деңгей – норэпинефриндік гормонның күрт секірісі + BDNF + эндорфин; бұл комбинация 2-3 сағат бойына ұзаққа созылатын көтеріңкі көңіл күйін тудырады. | Қыңыр суға түсу, содан кейін жаттығу; немесе жаттығудан кейін қыңыр душ. Мүмкін болса, күнделікті жасаңыз. | Суыққа ұшырау және белсенді жаттығулардың үйлесімі, жүрек-қан тамырларына зиян келтірмей, кокаиннің нейротрансмиссиялық блокадасымен салыстырылатын норадреналин деңгейіне алып келетін әсер етеді – оянау, энергия және жайлылық сезімі, бұл норадреналин арқылы жүзеге асады. Кокаиннің нейротрансмиссиялық компоненті, дофамин компоненті сияқты тартымды болған адамдар үшін, бұл комбинация ең тиімді табиғи балама болып табылады. |
| Әлеуметтік тереңдік және нақты байланыс. | Орташа-жоғары деңгей – окситоцин + эндорфин + серотонин. | Бір немесе екі нақты және терең қарым-қатынас; қалпына келтіру қауымдастығы; басқа адамдармен бірлесіп жүзеге | Кокаинның серотониндік әлеуметтік әсері – нақты байланыс, сұхбаттағы айқындық, шынайы түсіністік және басқаларды түсіну сезімі – бұл бір жағынан фармакологиялық себеппен, |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | асырылатын жоғары интенсивтіліктегі әрекеттер; сенім талап етілетін орталарда жұмыс. | екіншіден, кокаин адамға толық қатысуға және белсенді болуға рұхсат беруіне байланысты. Жүйріктеу процесі шынайы әлеуметтік қарым-қатынастарды қалпына келтіреді, бірақ бұл үшін "рұхсат" қажет емес. Бұл дофаминнің қалпына келуінен ұзаққа созылады, бірақ нәтижесі тұрақтырақ болады. |
| Қызметті кең көлемде көрсету – басқаларға жазылуға көмектесу. | Жоғары деңгей – тұрақты; "Warrior" үшін ең сенімді және ұзақ мерзімді дофамин көзі. | Басқа адамның жағдайын тікелей жақсартатын, мысалы, өзіңіздің күш-қуаттылығыңыз арқылы қолдау көрсету, серіктестік, ағалық, адвокация сияқты қызметтер. | Кокаиннен құтылу жолындағы "создар" миы, жоғары өнімділікке, қысымға төзімділікке және қарқындылыққа бейім болған адамдардың арасында, басқа да осындай сипаттарға ие адамдар үшін ең тиімді жазылу кеңесшілерінің бірі болып табылады. Кокаин қолданушысының өтіп бара жатқан жолынан өткен және одан кейін жаңа өмір салтын құрған адам, ақшаға сатып алуға немесе жасалмауға мүмкін емес нәрсені иеленеді. Көптеген адамдар ұзақ мерзімді кокаиннен құтылу жолында осы кеңесші болу арқылы өздерінің ең сенімді және шынайы дофамин көзін табады. |

## Социалды сенім архитектурасы – дәрісіз қайта құру.

### THE CENTURION — Кокаинның атқарған серотонин функциясы.

Кокаинның SERT рецепторларын блоктауынан туындаған әлеуметтік оңайлық, сенімділік және сұхбаттасу дағдылары – бұл кокаин қолданудың аз талқыланатын және көп жағдайда жіксініп қалатын бір аспектісі. Кокаин қолдануға тәуелді адамдар үшін, "қалыпты" әлеуметтік жағдай – тек кокаин қолданған кездегіден нашар ғана емес, сонымен қатар толық жеткіліксіз сезілуі мүмкін. Сұхбаттар қиындықпен жүретін сияқты. Кокаин арқылы туындаған табиғи зеректік және байланыс жойылып кеткендей көрінеді.

Бұл шындық, және ол негізінен серотониндік жүйенің әсеріне байланысты. Серотониндік жүйе тынықтыру кезінде және жоғарыда көрсетілген қолдау шаралары арқылы қалпына келтіріледі. Бірақ мінез-құлық факторы да бірдей маңызды: кокаин қолданған кезде керемет әлеуметтік қарым-қатынастар орнатқан адам, осы қарым-қатынастың өнерін үйреніп алған. Бұл білік нақты.

Ол тек дәрілердің көмегімен қамтылатын сенімділіксіз де дамытуды қажет етеді.

Архитектура:

- Төмен деңгейлі орталарда практикалық әлеуметтік қарым-қатынас дамытыңыз (кіші топтарда, сенімді адамдармен, жақсы таныс орындарда), емес жеке кәсіпорындық және қоғамдық іс-шараларға бірден кірісуге.
- Химиялық препараттардың орнына дайындық: кокаиннің сертонин жүйесіне әсер ету арқылы берген сенімділік, материалды жақсы білу, сөйлесуді үйрену, дененің қажетті физикалық күнін сақтау арқылы да қол жеткізілуі мүмкін. Дайындықтан өткен адам, уақтығында дәрі-дәрмек қолданатын адамнан басым болады.
- Серотониннің толықтырылуы: 5-HTP (кешке 50–100 мг), инозитол және жеткілікті мөлшерде ақуыз – 4.3-бөлімдегі серотонинді қалпына келтіретін қосымшалар, олар әлеуметтік сенімділікке қатысты жазылу процесінде нақты нейрохимиялық қолдау көрсетеді.
- Жазылу қауымдастығы – әлеуметтік оқу орны: он бес қадам, SMART Recovery немесе кез келген жазылу қауымдастығы – бұл бірегей түсіністікпен ерекшеленетін әлеуметтік орта, онда маска кию міндетті емес және байланыс шынайы. Бұл серотониндік қауымдастық, ол кокаиннің әлеуметтік ортасы химиялық түрде ұқсас болған.

# Бөлім 7 — "Recovery Kernel" жүйесіндегі бағдар: Сіздің протокол картаңыз.

| Фаза | Протоколдар. | Басты мақсат | Кокаинге қатысты ескертулер: * Кокаинды қолдану денсаулыққа зиян тигізеді. * Егер сізде кокаинмен байланысты проблемалар болса, медициналық көмек сұраңыз. |
|---|---|---|---|
| Медициналық бағалау (0-7 күн). | Кардиолог (қажет болған жағдайда), ЛОР дәрігері (мұрын зақымдалған болса), инфекциялық аурулардың маманы. | Жүрек тексеру; левамизол препараты қолдану кезіндеге толық қан анализі; мұрынның қарауы; жыныстық инфекциялар/ВИЧ/ВГС тестілеу; қажет болған жағдайда, ADHD (әдет-бұзылу). | Бұл медициналық бағалаулар қалпына келген алғашқы аптада жүргізілуі керек, айларда емес. Левамизолдың гранулоцитозы анықталмаған жағдайда өміріне қауіп төнісетін болуы мүмкін. Кокаин қолданудан болатын жүрек зақымдануы біртіндеп дамиды. Медициналық бағалау – бұл міндетті түрде сақтық шарасы, өздігінен жасалатын емдеу емес. |
| Биологиялық негіздер (1-14 күн). | Протокол 07, Протокол 09, Протокол 17, Протокол 18. | NAC, тирозин, 5-MTHF, магний, 5-HTP, жаттығуларды бастау, ұйқы үшін қолданылатын препараттар. | NAC бірінші күні. Тирозин бірінші күні. Магний бірінші күні. Үш түйіндес моноаминнің жетіспеушілігі, басталудан бастап үш түрдің қолдауына қажеттілік тудырады. Басылымның стимулятордың әсерін басатын дыбыстық протоколы (минутына 60-80 соқтық, жылы текстуралар) – алғашқы апта бойы. Протокол 07 (тамақтану) ақуызға көңіл аударуды ұсынады – дофамин және серотонин синтезі аминокислот альбедендерін талап етеді. |
| Геномдық карталау (1-4 апта). | Бөлім 15 (жинақталған ақпарат), COMT бағалау, DRD2, DAT1, SLC6A4, MTHFR. | COMT генінің вариациясы; сыйландыру дефицит синдромының бағалау жүйесі; метилдеудің күйі; ADHD генетикалық белгілері. | COMT генінің Val/Val вариациясының расталуы – ең маңызды генетикалық нәтиже, ол бүкіл қалпына келтіру стратегиясын өзгертеді. DRD2 A1 аллелі "екі кемшілік" синдромы бар адамдарды көрсетеді және оларға ең сенімді сыйландыру жүйесі қажет. ADHD белгілері |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | (DAT1, DRD4) басқа аурудың болуын көрсете алады және оған бөлек емдеу қажет болуы мүмкін. |
| Интенсивтілік архитектурасы (2-нен 12-ші аптаға дейін). | Протокол 03 (жаттығу), Протокол 04 (қоғам), осы нұсқаулықтың 6-бөлімі. | Жағымды әсер ететін жаттығулар:<br>* Күнделікті жоғары қарқындылықтағы физикалық белсенділік;<br>* Бәсекелестіктерді анықтау;<br>* Шеберлік дамыту;<br>* Әлеуметтік қарым-қатынастардың нығайтылуы. | Созылмалы жарақаты бар адамға демалып, жазылуын күтуге болады деп айтпау керек. Оған шынайы ынтамен атқарылатын жоба берілуі тиіс. Бастапқыда тәуелділік құрылымын анықтаңыз – бұл адамның бәсекелестік нысаны қандай болады? Оның творчестволық практикасы не болады? Не оған нақты қажетті өмір қуанышын бере алады? 2-4 аптында қабылданатын шешімдер, аман-қауіпсіз жазылудың ұзақ мерзімділігін анықтайды. |
| Экологиялық архитектура (2-нен 12-ші аптаға дейін). | Протокол 02, Протокол 05, Протокол 08, Протокол 13. | Құмарлықтың бір түрден екіншісіне ауысуын болдырмау; ырым-айтпақтарды жою; әлеуметтік ортаны өзгерту; тітіркендіруші факторларды анықтау. | Кокаинге байланысты белсенделу шамасы наркологиядағы ең күшті факторлардың бірі болып табылады. 05-протокол (әлеуметтік ортаны өзгерту) қолданумен байланысты нақты әлеуметтік орталар, адамдар және жағдайлар туралы толық ақпарат алуды талап етеді. Наркотиктердің әлеуметтік ортасы тек азайтылуы тиіс емес, ол түбегейлі өзгертілуі керек – яғни, алмастырылуы қажет. |
| ADHD емдеуі (2-ші аптадан бастап, қажет болған жағдайда). | Залалылықтармен күресетін психиатр. | Стимулсіз препараттарды қолданып жасалатын АДНБ емдеу; когнитивтік көмек; басқару функцияларын қолдау. | Егер ADHD диагнозы расталса, стимулятор емес препараттармен (атомоксетин, бупропион, гуанфацин, вилоксазин) емдеуді бастау қажет, сонымен қатар қалпына келтіру бағдарламасын да жүргізу керек. ADHD-ні емдеу кокаиннің әсерін жоюға көмектеседі және мидың кокаинді пайдаланып қол жеткізген басқару функцияларын қамтамасыз етеді. |
| Тұлғалық даму (2-12 айлар). | Протокол 20, Протокол 21, С-28 | "Warrior" деген ұғым, кокаиннен тысқары; кәсіби және әлеуметтік өмірдегі бейне қалыптастыру; мақсат. | Кокаинге тәуелділік "Warrior" бағдарламасында көп жағдайда кәсіби немесе әлеуметтік бейне бар, ол кокаинді қолдану арқылы қалыптасқан. "Мен оны қолданбастан жұмысымды атқара алмаймын" деген сөз жиі айтылады және бұл нақты проблема. Бейне қалыптастыру |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | осы мәселені тікелей шешеді: шынайы кәсіби біліктілік не болғаны, ол фармакологиялық күшейту емес, нақты мүмкіндіктерге негізделген кезде? |
| Ұзақ мерзімді жоспар (6 айдан бастап) | Протокол 24, Протокол 25, С-28, С-31 | Мақсатқа бағытталған құрылым; бәсекелестік және жетістік толық жұмыс істейді; сорғысыз, химиялық заттар қолданбайтын күшті жауынгер. | "Сойғыш" конституциясы – толық кокаиннен құтылу, белсенді жаттығулар, бәсекелестік, творчество, нақты әлеуметтік байланыс және маңызды жұмыс сияқты элементтерге ие болған адамның ең тиімді қалпына келу үлгісі болып табылады. Кокаин қолдануға себеп болған сол күштілік енді нақты бір нәрсеге бағытталған. Бұл жинақ көбінесе осындай адам үшін жазылды. |

# 8-бөлім — Медициналық қолдау бөлімі.

Кокаинды қолданудың салдарынан болатын ауруға шалдығу және өлім-жарақаттар көп болса да, кокаинге тәуелділікпен күресу үшін FDA бекіткен ешқандай дәрі жоқ. Бұл нақты бір шешім табу қиын мәселе – кокаинге тәуелділік адамның денсаулығына және өміріне үлкен зиян тигізеді, ал тиімді фармакологиялық емнің болмауы - бағыт медицинасындағы ең маңызды кемшіліктердің бірі.

Негіздер:

* Жүйелік қалыптану.
* Дәрі-дәрмек өндірісі.
* Клиникалық тәжірибе.
* Регуляторлық мақұлдау.
* Сату және таралу.

Бұл негіздердің әрбіреуінің өз міндеттері мен шектеулері бар. Мысалы, жүйелік қалыптану процесі қымбат және уақытқа көп кететін процесс болуы мүмкін. Дәрі-дәрмек өндірісі сапаны және қауіпсіздікті қамтамасыз ету үшін қатаң нормативтік талаптарға бағынады. Клиникалық тәжірибе препараттың тиімділігі мен қаупі туралы мағлұмат беруге көмектеседі, бірақ ол әрқашан толық емес болуы мүмкін. Регуляторлық мақұлдау процесі уақытты және күрделі болуы мүмкін. Соңында, сату және таралу препараттың дұрыс қолданылуын қамтамасыз ету үшін қажет.

Бұл негіздердің бәрі бір-бірімен байланысты және препараттың дамуы мен жеткізілуінің сәтті болуы үшін олардың барлығы орындалуы керек.

## Кокаин тәуелділігіне қарсы дәлелдері бар препараттар.

| Дәрі-дәрмек | Дәлелдер және механизм. | Геномдық және клиникалық факторлар. |
|---|---|---|
| Бупропион (Веллбутрин) | Допамин және норадреналин транспортына әсер ету; кокаинге тәуелділік сезімін азайту бойынша аз дәлелдер; кокаиннен кейінгі депрессия симптомдарын жеңілдету бойынша айтарлықтай | CYP2B6 ферменті арқылы метаболизмге түседі – нашар метаболизъм жүзеге келтіретіндер стандартты дозаларда плазмада жоғары деңгейде препаратқа ие болады. Val/Val COMT генотипі бар адамдар бупропион препаратының достаминдық стимуляциясын арттырып, кокаинге деген ынтаны азайтуы мүмкін екенін байқай алады. Екі жақты әсер: абстиненттік депрессияны емдейді ЖӘНЕ "Warrior" генотипіне тән адамдарда достаминдық функцияның бір бөлігін қамтамасыз етеді. Сондай-ақ, |

| | | |
|---|---|---|
| | дәлелдер. | осы препарат ADHD (әлсіздік-дефицит гиперкінетикалық бұзылу) жағдайында да қолданылуы мүмкін. |
| Modafinil / Armodafinil | DAT және NET қалыптарын өзгертетін, ұйқысыздыққа қарсы әсер ететін препарат; ерте жазылу кезеңінде кокаинге деген тілек пен ақыл-ой қызметіне байланысты деректер. | Стимулятор емес (амфетамин әсерлері жоқ), бірақ ұйқысыздықтан сақтауға көмектеседі және жеңіл дофаминерлік қолдау көрсетеді, сонымен қатар айтарлықтай тәуелділік тудырмайды. Бұл препарат ертерек кокаиннан құтылу кезіндегі ақыл-ой кемістігі мен шаршақтылық үшін өте пайдалы. CYP3A4 ферменті арқылы метаболизденеді. Заманауи есірткіге қарсы емдеу дәрігерімен кеңесу қажет. |
| Налтрексон. | Опиоидты рецепторға қарсы препарат – кокаинның көңіл қуантатын әсерін опиоид жүйесін реттеу арқылы азайтады; кейбір зерттеулерде кокаинді қолданудың құштарлығына қатысты аз дәрежеде ғылыми деректер бар. | OPRM1 A118G генін тасымалдаушыларда ең жоғары реакция байқалады. Кейбір зерттеулер налтрексонның кокаин қолданудың қуанышты әсерін азайтатынын, сондықтан да relapse (қайталасу) болса да, ол аз ләззат беретінін көрсетеді. Бұл препарат бірінші кезекте қолданылатын емес, бірақ екінешелі диагнозға ие адамдарда, яғни кокаин және алкогольге тәуелділіктері барларда тиімді болуы мүмкін. |
| GLP-1 рецепторларына әсер ететін препараттар (семаглутид, тирзепатид). | Дофамин және мақтау жүйесінің реттелеуі арқылы мақтау сезімінің азаюы; 2025-2026 жылдарғы алдын ала мәліметтер кокаин қолданудың айтарлықтай төмендегенін көрсетеді. | Кокаин фармакотерапиясындағы ең маңызды жаңалықтар. Алкогольді қолдануды 50-60% төмендеткен және опиоидтық құрықталудың алдын алу бойынша уақытша деректер көрсеткен механизм, кокаинге қатысты да алдын ала куәландырулар көрсетеді. Дәрігермен кеңесіңіз – метаболикалық пайдалы әсерлер кокаин қолданудың кейбір физиологиялық салдарын да шешуге көмектесуі мүмкін. |
| Дисульфирам (Антубаз). | Кокаиннің ресми қолданбау мақсаттары: дофамин бета-гидроксилаза ферментін тұтқылады, норадреналин синтезін азайтады және кокаиннен түсетін ләззатты | Қолда бар деректерге сүйенсек, кейбір зерттеулер тәбетті азайтуды көрсетеді, ал басқалары ондай нәтиже бермейді. Бұл препарат алкогольді қолдануға бейім адамдарда тиімді болуы мүмкін. Алкогольден толық түрде бас тарту қажет (алкогольмен бірге қолданған жағдайда, қатты реакция тудырады). ALDH2 генінің вариациясын иеленгендерде алкогольге өте жоғары сезімталдық болуы мүмкін. |

| | | |
|---|---|---|
| | сезімді кеміте алады. | |
| Тығыздықсыз препараттар арқылы жүретін көңіл аударушылық бұзылу (ADHD) емдеу. | Егер ЖЖС (дислексия, дисграфия, дискалькулия) бір мезгіден анықталса — атомоксетин, бупропион, гуанфацин, вилоксазин; бұл препараттар кокаин қолдану арқылы түзетуге тырысқан DAT/DRD4 жетіспеушілігіне көмектеседі. | Бұл, көбінесе клиникалық тиімділігі зор медициналық шаралардың бірі, ол кокаин қолдану бұзылысы бар және ADHD синдромымен ауыратын адамдарға арналған. Кокаинді концентрация үшін пайдаланатын адамға тәуелділік туынды емес балама ұсынылады. Бұл кокаин қолданудың негізгі себептерінің бірін жояды. Заманатырақтармен, егер қажет болса, консультация жасаңыз. |

# Соңғы сөз.

### "СЕНТУРИОН" - Жанғышшы құтылуды емес, күреске тұрарлық жағдай іздеді.

Бұл жинақ сол адамдарға арналған, олар уақытынан бұрын қайтып кетті, ал олардың биологиялық ерекшеліктері – олардың әлсіздігі емес екенін ешкім айтпады. "Соғысшы" құралында, уақытынан бұрын қайтып кеткендер көбінесе бөлмедегі ең белсенді адамдар болды – ең энергетикалық, ең ынталандырылған және ең толық сезінгендер. Кокаин оларды сол себепті тапты, өйткені ол дәл олардың жетіспеген нәрселеріне және оларға қажет болған нәрселерге сәйкес келді.

Оларға жетіспеген нәрсе – мінез емес еді. Олардың өмір сүю сезімін сақтау үшін қажетті, негізгі дофамин сигналы жеткіліксіз болды. Кокаин осы сигналды берді. Бірақ кокаинның құны – барлық нәрсе.

Бұл нұсқаулықта көрсетілген қалпына келу, адамның көбірек тыныш, ұстам және орташа болуы туралы емес. Жанкүйші (Warrior) қалпына келгенде ақылшы (Sage) болады деместеніз. Интенсивтілік жоғалып кетпейді. Өмірге деген қажеттілік жоғалып кетпейді. Допамин шығарылу жылдамдығы да өзгермейді.

Жүйені белгілі бір сигналды алу үшін жүрекке зиян тигізетін заттармен толтыру қажеттілігі жоғалады.

Толық қалпына келген "создар" – өз мүмкіндіктерінің шегіне дейін жаттығу, маңызды нәрселерде бәсекелесу, бұрын болмаған нәрсені құру, әлі де қиындықтардан зардап шегуші адамдарға көмек беретін нәрсені салу – бұл кокаин қолданған адамның нашарлаған нұсқасы емес. Бұл толыққанды нұсқа. Кокаин одан алған нұсқа.

Бұл күрес әрқашан жеңілуге тұратын еді. Оған тек дұрыс мекенжай қажет болатын.

— — —

*Recovery Kernel толық Centurion анықтамасына сілтеме жасаңыз, онда аталған протоколдар бар.*

**Crisis: call or text 988 | Emergency: 911 | SAMHSA: 1-800-662-4357**

⚠ **ЗИЯН АЗАЛТУҒА БАҒДАЛАҒАН РЕСУРС – МЕДИЦИНАЛЫҚ КЕҢЕСТІҢ ЕМЕС.**